



**Universidad
Norbert Wiener**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana

Tesis

**“Hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al
centro nutricional DIETOP S.A.C., LIMA 2022”**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

Presentado por:

AUTOR: Yacolca Veramendi, Jean Pierre

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-4804-5430


ASESORA: Dra. Pasache Moreno, Julissa María

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3328-4356

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ

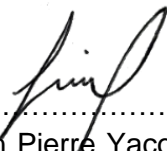
2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022


Yo, **Jean Pierre Yacolca Veramendi** egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la Tesis **“Hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022”** Asesorado por el docente: **Julissa María Pasache Moreno DNI 16723741 ORCID 0000-0003-3328-4356** tiene un índice de similitud de **20 %** con código **oid:14912:234558084** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el Turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



 Jean Pierre Yacolca Veramendi
 DNI: 70975668



 Dra. Julissa María Pasache Moreno
 DNI: 16723741

Lima, 30 de mayo del 2023

Dedicatoria

Dedicar esta tesis a mis padres y a toda mi familia, porque son lo más sagrado que tengo en la vida, por ser siempre mis principales motivadores y los formadores de lo que ahora soy como persona, sin ustedes y sus consejos, su amor y su cariño yo no habría llegado hasta donde estoy. Los amo.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la Dra. Julissa María Pasache Moreno, mi asesora durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza, colaboración y amistad permitió el desarrollo de este trabajo.

Agradecer también al Centro Nutricional Dietop por el apoyo brindado, al Lic. Pedro Guardia y a la Lic. Thirza Del Carpio por sus enseñanzas y motivación por esta hermosa carrera.

Índice general

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice general	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del Problema	2
1.2.3. Problemas Específicos	2
1.3. Objetivos de la Investigación	3
1.3.1. Objetivo General	3
1.3.2. Objetivos Específicos	3
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	4
1.4.3. Práctica	4
	iv

1.5. Limitación de la investigación	5
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.1.1 Antecedentes Nacionales	6
2.1.2 Antecedentes Internacionales	8
2.2. Bases Teóricas	10
2.3. Hipótesis	22
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	24
3.1. Método de la investigación	24
3.2. Enfoque de la Investigación	24
3.3. Tipo de investigación	24
3.4. Diseño de la investigación	24
3.5. Población y muestra	25
3.6. Variables y Operacionalización	25
3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos	28
3.7.1. Técnica	28
3.7.2. Descripción de instrumentos	28
3.7.3. Validación	29
3.7.4. Confiabilidad	29
3.8. Plan de procesamiento de datos y análisis estadístico	30
3.9. Aspectos éticos	30
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	32
4.1. Resultados	32
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	32
4.1.2. Pruebas de hipótesis	37

4.1.3. Discusión de resultados	40
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
5.1. Conclusiones	44
5.2. Recomendaciones	45
REFERENCIAS	46
ANEXOS	53
Anexo 1: Matriz de Consistencia	54
Anexo 2. CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	56
Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética	66
Anexo 4: Formato del Consentimiento informado	67
Anexo 5: Informe del asesor de turnitin	69
Anexo 6: data de procesamiento de casos	70

Índice de tablas

Tabla 1. Resumen de casos.....	29
Tabla 2. Confiabilidad variable Hábitos alimenticios	29
Tabla 3. Confiabilidad variable actividad física.....	30
Tabla 4. Resultados sociodemográficos de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., LIMA	32
Tabla 5. Hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.....	33
Tabla 6. Niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.....	34
Tabla 7. Tabla de contingencia entre variable 1: Hábitos alimentarios y variable 2: Actividad física	35
Tabla 8. Prueba de normalidad	36
Tabla 9. Escala de coeficiente de correlación de Rho de Spearman	36
Tabla 10. Prueba de hipótesis general	37
Tabla 11. Prueba de hipótesis específica 1	38
Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 2	39
Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 3	40

Índice de figuras

Figura 1. Hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.....	33
Figura 2. Niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.....	34
Figura 3. Gráfico de contingencia entre variable 1: Hábitos alimentarios y variable 2: Actividad física	35

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022, para lo cual ha sido utilizado un método hipotético deductivo, con un enfoque cuantitativo, un tipo de investigación aplicada, un diseño no experimental, descriptivo. Siendo la muestra conformada por 100 pacientes que acuden al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022 quienes fueron encuestados con dos cuestionarios que cumplieron con los procesos de validación y confiabilidad correspondientes para ser aplicados y recabar la información necesaria. Los principales resultados la existencia de una significancia menor a .05 ($p < .05$); asimismo, el coeficiente fue de ,872 ($Rho = .872$) lo que permitió concluir que existe una relación positiva considerable entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Palabras clave: hábitos alimentarios, actividad física.

Abstract

The present investigation had as general objective, to determine the relationship between the eating habits and physical activity of the patients who attend the Nutritional Center Dietop S.A.C., Lima 2022, for which a hypothetical deductive method has been used, with a quantitative approach, a type basic research, a non-experimental, descriptive design. Being the sample made up of 100 patients who attend the Nutritional Center Dietop S.A.C., Lima 2022 who were surveyed with two questionnaires that complied with the corresponding validation and reliability processes to be applied and collect the necessary information. The main results the existence of a significance lower than .05 ($p < .05$); likewise, the coefficient was .872 (Rho=.872) which allowed us to conclude that there is a considerable positive relationship between eating habits and physical activity of patients who attend the Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Keywords: eating habits, physical activity.

Introducción

Una gran diversidad de investigaciones ha logrado encontrar y determinar que la actividad física tiene diferentes consecuencias positivas en torno a la salud y bienestar de todas las personas, posicionando al ejercicio físico como una actividad muscular que tenga una pérdida de calorías proporcional a sus necesidades básicas (1), lo que a su vez contribuye a tener una mejor capacidad de respuesta en torno a sus habilidades, sin embargo, la realización de actividad física no siempre se encuentra de la mano con la mejora de los hábitos de alimentación de las personas, aunque para tener resultados más rápidamente resulta fundamental que ambas funciones se encuentren de la mano, es por tal motivo que la presente investigación plantea como interrogante ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022? Siendo ello necesario para determinar si ambas acciones se encuentran predeterminadas directamente entre sí.

En vista de lo anterior, el estudio en curso cumple con la siguiente estructura:

Capítulo I: se encuentra el planteamiento del problema, la formulación de problema, objetivos, justificación y delimitación del problema.

Capítulo II: es donde se desarrolla el marco teórico, antecedentes, bases teóricas y se plantean las hipótesis de investigación.

Capítulo III: es donde se plantea la metodología, enfoque, tipo, método, diseño, población, muestra, técnica e instrumentos, descripción de los instrumentos, validación y confiabilidad de los instrumentos, además de los aspectos éticos considerados para la elaboración de la presente investigación.

Capítulo IV: es donde se realiza la presentación de los resultados mediante las tablas y figuras correspondientes, a su vez se desarrollan las discusiones de los resultados, es decir, se ejecuta la comparación con estudios previos que permitan la verificación de los resultados obtenidos.

Capítulo V: es donde se desarrollan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La actividad física tiene múltiples efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar físico, mental y espiritual. El ejercicio físico incluye cualquier movimiento o actividad muscular que suponga una pérdida de calorías (1). La inactividad física es la causa del 6% de las muertes en todo el mundo, mientras que un estudio anterior había sugerido que el porcentaje correcto era del 9% (2); en el caso de los malos hábitos alimenticios son uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles y el que más contribuye al aumento de la morbilidad y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares (3).

Debido a lo anterior para el 2018, la asamblea mundial de la salud logró acordar una meta para minimizar la inactividad física en un aproximado del 10% para el 2030 (4), asimismo, los estados miembros de la OMS acordaron minimizar el consumo de sal en un 30% para el 2025 (4). En Europa, el 28,6% no realiza ningún tipo de ejercicio físico, mientras que el 71,4% es suficientemente activo (5); no obstante, la nueva estrategia de actividad física para la región europea de la OMS es promover la importancia de que las personas realicen ejercicio, independientemente de su sexo, edad, ingresos o nacionalidad (6), ya que ello junto a una adecuada nutrición resulta ser esencial para una buena salud (7).

En los últimos 10 años en Perú, se ha producido un aumento del sobrepeso y la obesidad entre la población peruana, sobre todo entre los sectores pobres y en las zonas urbanas (8). Los resultados de una encuesta realizada a una muestra de 149 estudiantes, se pudo prever que el 61,6% de los varones y el 38,4% de las mujeres tenían un nivel de actividad física (NAF) alto, mientras que el 57,9% de las mujeres y el 42,1% de los varones tenían un NAF bajo o moderado

(9). Asimismo, un estudio llevado a cabo por el Ministerio de Salud arrojó una mayoría de actividad física baja con 61.9%, seguido de un nivel de actividad moderada de 35.1% y por último un 3% actividad física alta (10).

Por ello el diagnosticar los hábitos de alimentación y los niveles de actividad física en los pacientes que acuden al Centro Nutricional Dietop S.A.C., se configura en una necesidad, por cuanto no existen evidencias investigativas del estudio en este centro, además de la comprobación del comportamiento relacional entre ambas, surgiendo las siguientes problemáticas.

1.2. Formulación del Problema

1.2.2. Problema General

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?

1.2.3. Problemas Específicos

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?

¿Cuáles son los niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar los hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Identificar los niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

A nivel teórico, se justificó sobre el hecho de mejorar y aportar información de utilidad sobre el tema estudiado para apoyar a futuras investigaciones, puesto que existe poca evidencia de estudios relacionales entre las variables de hábitos de alimentación y la actividad física de las personas que asisten a un centro nutricional, promoviendo el interés por la sana alimentación y las buenas prácticas físicas. De igual modo, servirá de referencia en investigaciones como base profesional de investigación en el campo de la nutrición y evidencia científica.

1.4.2. Metodológica

Se justificó metodológicamente ya que se recurre al análisis y comparación de géneros con respecto a la situación de dos variables diferentes, en los que se analizan las diferencias de comportamientos por medio de herramientas estadísticas y herramientas analíticas y teóricas que permiten establecer esas diferencias, e igualmente, se comprueban las correlaciones entre las variables de estudio, lo cual permitió presentar a si la realidad problemática es efectiva a través de las pruebas y se puede enseñar una solución al mismo.

1.4.3. Práctica

Se justificó de forma práctica debido a que brindó información, reforzar la capacidad de los dietistas y profesionales implicados en la prevención de enfermedades comunes y afecciones que amenazan la salud, y proporcionar información sobre comportamientos inadecuados

relacionados con la ingesta de alimentos y la actividad física, para que los resultados de los servicios de nutrición beneficien a la población adulta.

1.5. Limitación de la investigación

La presente investigación encontró diferentes limitaciones entre las que se encontraron el acceso a la información y datos de los pertenecientes a la muestra, convirtiéndose ello en una problemática en el estudio debido a que el autor la necesidad de solicitar diferentes reuniones con los representantes quienes manifestaron renuencia en formar parte de la investigación.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Chuquimia (2020) en su investigación tuvo como objetivo “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes universitarios”. La metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional. La muestra fue de 165 estudiantes. Se aplicó el cuestionario IPAQ de actividad física y otro de hábitos alimenticios. Los datos indicaron que los niveles de hábitos alimenticios adecuados se presentaron en el 98.18% de la mientras que en el caso de la actividad física se obtuvo que el 48.48% obtuvo niveles altos con referencia a la respectiva variable. En conclusión, la mayoría de estudiantes de nutrición durante el tiempo de pandemia presentaron hábitos alimentarios adecuados, un nivel de actividad física alto y estrés moderado (12).

García y Huamanchay (2021) llevaron a cabo una investigación que tenía como objetivo de “Determinar la relación que existe entre los tipos de hábitos alimentarios y nivel de actividad física con el estado nutricional en enfermeras de un hospital de Huamachuco”. La metodología fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra constó de 51 enfermeras del centro. Los instrumentos fueron dos cuestionarios Krece plus para los hábitos alimentarios y el IPAQ para la actividad física. Dentro de los principales hallazgos se pudo precisar que el 56.9% obtuvieron malos niveles de hábitos alimenticios, el 29.4% un nivel medio y el 13.7% un nivel bueno. Sobre la actividad física el 58.8% obtuvo un nivel de actividad físico bajo, el 23.5% un nivel moderado y el 17.6% un nivel alto. Se concluyó

que existe una relación directa y proporcional de .535 entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la actividad física (13).

Álvarez y Llaque (2021) quienes en su investigación tuvieron como objetivo “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en asistentes de la parroquia San Miguel Arcángel en el distrito de San Miguel, 2020”. Se aplicó una metodología de tipo cuantitativa, descriptiva, de diseño no experimental, con nivel correlacional y corte transversal. La muestra censal fue de 104 personas entre los 18 y 59 años. Se utilizó la encuesta, y los instrumentos fueron el cuestionario de hábitos alimentarios y un cuestionario de actividad física IPAQ. Los resultados mostraron la mayor frecuencia de los hábitos alimentarios son los adecuados, y llevaron a cabo actividad física alta y moderada. Se concluyó que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la actividad física con una sig. menor a 0.05 ($\alpha=0,028$) (14).

Yancan y Rojas (2021) en su investigación tuvieron como objetivo “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional del personal de salud del Centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana”. Con un enfoque cuantitativo, no experimental, de nivel correlacional de corte transversal. La muestra fue de 120 personas del centro clínico. Se aplicó la entrevista por medio del cuestionario de hábitos alimenticios y de actividad física IPAQ. Los resultados reflejaron hábitos alimenticios inadecuados en 55% de la muestra y un 70% con actividad físico baja, encontrándose una relación significativa menor a 0.05 entre ambas variables. Se concluyó en una relación significativa y directa entre ambas variables (15).

Ventura y Zevallos (2017) en su artículo científico, tuvieron como objetivo “determinar los estilos de vida relacionados a la alimentación y actividad física en adultos mayores de dos establecimientos de salud de Lambayeque”. La metodología manejada fue de tipo cuantitativa, diseño descriptivo y de corte transversal. Con referencia a los hallazgos se pudo conocer que el 56% de los colaboradores consumían productos alimenticios hasta 3 veces al día, el 64% señaló ingerir verduras, el 76% consumían cereales. En el caso de la actividad física se pudo conocer que el 63% de los participantes no realizan actividad física en la semana, solo el 30% señaló realizar actividad física, mientras que el 23% no mira la televisión en sus tiempos libres (16).

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Mariscal (2021) en su investigación, su objetivo fue “determinar la influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en el estado nutricional y patologías osteomusculares en pacientes de 18 a 60 años que se atienden en el centro de rehabilitación y terapia física FICUS en la ciudad de Guayaquil”. Se realizó una metodología de nivel correlacional, transversal, de tipo no experimental, con alcance de 40 pacientes de 20 a 60 años de edad. Se usó la observación, encuestas y revisión documental como la historia clínica, frecuencia de consumo y test de actividad física. Los resultados: de la T de Student evidenciaron una diferencia significativa entre el IMC inicial y el IMC final, logrando constatar y comprobar que los buenos hábitos alimenticios y actividad física influyen en el estado nutricional y disminuyen riesgos de enfermedades, además que muestran como una relación bilateral entre ambas aumentan los cambios (17).

Kira (2019) en su investigación tuvo como objetivo “determinar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en trabajadores de un call center, en el barrio de Microcentro, Argentina”. Se empleó una metodología de tipo cuantitativa, descriptiva, de diseño

observacional no experimental y corte transversal. La muestra fue de 91 empleados del centro. Se emplearon los cuestionarios estructurados de tipo cerrado y valoración antropométrica. Los resultados indicaron que el 18.6% de los empleados demostró hábitos no saludables. Se demostró que el 30,9% de la población no desayuna y el 67% presentó nivel bajo de actividad física. Se concluye una mayoría con peso normal, hábitos alimenticios saludables y actividad física baja (18).

Saridi et al. (2019) en su artículo científico, obtuvieron como objetivo “investigar los niveles de ejercicio físico de los trabajadores sanitarios en relación con su calidad de vida. Participaron en el estudio trabajadores sanitarios de todos los departamentos de un hospital general”. Los instrumentos utilizados para la recogida de datos relativos a la calidad de vida y el ejercicio físico (Short Form Health Survey (SF-36) y International Physical Activity Questionnaire-short form). Resultados: En cuanto a la falta de ejercicio físico, los participantes lo achacaron principalmente a la falta de tiempo libre (58%, n=106), a las horas de trabajo (41% n=75), pero también a la pura negligencia (37%, n=67). Las puntuaciones del SF-36 mostraron que la existencia de problemas de salud puede afectar de forma negativa y agravar casi todos los parámetros de calidad de vida. En cuanto a las actividades físicas realizadas en los últimos 7 días antes de la encuesta, la mayoría de ellas se referían a las tareas domésticas y a las relacionadas con el hogar (42,3%), seguidas de los recados fuera de casa (13,2%). (19)

Sánchez et al. (2020) en su artículo científico, tuvieron como objetivo es “conocer los patrones dietéticos, de consumo y de actividad física de la población española antes y durante el periodo de confinamiento por COVID-19”. Se realiza un estudio descriptivo transversal basado en un cuestionario durante mayo de 2020, coincidiendo con el periodo de confinamiento y el paso a la Fase 1. Durante el internamiento aumenta la adherencia a la Dieta Mediterránea

(8,0% frente a 4,7%; $p < 0,001$). Durante el confinamiento, el consumo de bollería casera muestra un mayor incremento (0,28% frente a 4,60%; $p = 0,004$). Durante el confinamiento, el número de sujetos que practican ejercicio disminuye (29,4% frente a 28,8%; $p = 0,004$), así como el tiempo dedicado a hacer ejercicio (más de una hora, 26,6% frente a 14,7%, $p = 0,001$). Se concluye que aumentó el consumo de alimentos "poco saludables". Además, disminuye el número de sujetos que practican actividad física, así como el tiempo que le dedican semanalmente (20).

Díaz (2018) en su artículo científico tiene como objetivo principal “especificar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes de la Universidad El Bosque durante agosto 2017”. Se utilizó un modelo descriptivo de corte transversal. La población fueron 1551 hombres y mujeres. En el caso de los instrumentos fueron empleados el cuestionario de frecuencia de alimentos y el cuestionario IPAQ-SF. Conforme a los hallazgos obtenidos se pudo conocer que el 75% de los estudiantes por lo general ingería continuamente tres principales comidas, el 3.1% ingería alimentos dos o incluso menos veces durante el día. En el mismo orden de ideas se halló una elevada ingesta de bebidas azucaradas; en el caso de las actividades físicas se encontró que el 45%, el 35% y el 20% presentaban un bajo, alto e intermedio nivel respectivamente. Se pudo concluir que existe una presencia de hábitos alimentarios deficientes con referencia al azúcar y un nivel de actividad física en mayoría baja (21).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Hábitos alimenticios

Definición

Los hábitos alimenticios son los responsables de permitir la adquisición de nutrientes necesarios con la finalidad de que el organismo conserve su funcionalidad corporal y excelente productividad diariamente. Todas las personas o grupos familiares tienen sus hábitos alimenticios particulares, que adquieren a través de un procedimiento de voluntad propia. Las alteraciones repentinas en estos hábitos conllevan consecuencias de salud negativas que posteriormente las personas irán presentando. Se pueden nombrar cientos de elementos que en ocasiones limitan la creación de un óptimo hábito alimenticio, dentro de los cuales se encuentra la mala información a causa de la excesiva cantidad de medios de información a los que hay accesibilidad (22).

Los hábitos alimenticios están presentes en todos los individuos, mas no se presentan desde el nacimiento de la persona, sino se van formando con el paso del tiempo y de las vivencias experimentadas en el proceso de la vida a través las cuales la persona elige la comida que va a conformar su dieta y realiza la preparación de estos para ingerirla posteriormente de manera regular. Por lo que se deduce que es un procedimiento que se educa con el tiempo y que conlleva un elemento de determinación en su estado de salud. Dichos hábitos adquiridos podrían llegar a ser perjudiciales para distintas personas debido a su consumo excesivo y están relacionados con muchas enfermedades como la anemia, la obesidad y el sobrepeso (23).

Características

- Voluntario y consciente

La alimentación refiere a un procedimiento voluntario presente en los seres capaces de ser conscientes de sus actos, como los animales y los humanos. Es así que las personas deciden si ingerir alimentos o no, así como elegir lo que van a comer y en qué momentos lo harán, es ahí donde la voluntad hace su presencia (24).

- **Individual**

Esta es una característica en la que el individuo posee preferencias y gustos propios que lo hacen diferenciar del resto y, además, una rutina dietética específica a su entorno en cuanto a la cultura, la religión y la sociedad (24).

- **Funciones**

Las tareas que deben cumplir los hábitos alimenticios son precisas y necesarias para conservar un buen estado vitalicio. Estas son:

- **Conservar los grados de energía:** Alude a realizar la combustión necesaria al cuerpo para conseguir energía química vital para la vida. Con respecto al organismo humano, hace referencia a la glucosa requerida para su proceso de oxidación y así producir energía (24).
- **Conservar los grados de calor:** Es importante que las calorías que se obtienen mediante los alimentos se mantengan termo reguladas en el organismo a través de sus diferentes grados que tengan compatibilidad con la vida (24).
- **Otorgar productos orgánicos:** Mediante la ingesta de alimentos, el cuerpo recibe productos indispensables para reparar los tejidos, fabricar células nuevas y la evolución del organismo (24).
- **Otorgar energía exterior:** Lo que sobra de energía dentro de unos óptimos hábitos alimenticios hace que los ejercicios físicos emprendan más lejos del soporte vitalicio mínimo (24).

- **Completo**

Contar con unos hábitos alimenticios completos es vital para cubrir los problemas de nutrición del cuerpo, como lo son los ácidos grasos y los aminoácidos, los cuales pese a ser muy necesarios, no se reducen en el organismo (24).

- **Equilibrado**

Un estilo alimenticio equilibrado es aquel que funcione a causa del aspecto proporcional de cada alimento. Es por ello que siempre debe haber una estabilidad en la dieta, sin ingerir un producto en abundancia, en cuanto a los seres humanos se respecta, las proporciones adecuadas son 55% de carbohidratos, de 20 a 30% de lípidos y de 15 a 20% de proteínas. A esta distribución se le suman los minerales, las vitaminas y el agua, indispensables en la dieta diaria (24).

- **Inocuo**

La inocuidad en los hábitos alimenticios es también indispensable dentro de las características, al ser inocua la alimentación significa que no es nociva para la salud y que contiene toxinas que posteriormente dañen el organismo de los individuos (21).

- **Variado**

Para tener una buena dieta es muy necesaria la variedad de alimentos, no es suficiente basarse en una sola categoría. Todo lo contrario, las dietas repetitivas por lo general conducen a una alimentación deficiente y a problemas de patologías como la obesidad y el raquitismo (25).

Factores

- **Factor económico**

El factor económico decreta la accesibilidad a las prestaciones básicas como lo es la alimentación, la salud, el vestido, la calidad de nutrición y el estado de vida de las personas (25).

La subida de costos y la ausencia de alimentos de la canasta básica impactaron fuertemente en la sociedad y en las costumbres alimenticias de muchas familias alrededor del mundo. La disimilitud existente entre las personas que viven en pobreza y los de riqueza se ha extendido mucho más debido a que para los más pobres es mucho más difícil conseguir productos alimenticios originarios de animales (26).

Los ingresos generados en cada familia, el costo de los productos alimenticios, el cómo y dónde realizan las compras y cada cuánto tiempo consumen frutas y vegetales tendrán mucha dependencia en el contexto económico que presenten las familias, ya que si su economía es baja optarán por comprar alimentos que los satisfagan y su alimentación será monótona. El precio de los productos alimenticios siempre tendrá un valor importante en el factor económico, ya que este depende la cantidad de compra que se realice (25).

- **Factor social**

Dentro del factor social se puede resaltar que, si se tienen unos inadecuados hábitos alimenticios, la nutrición no será suficiente como una elevada alimentación, esto hace referencia a problemas que afrontan distintos ámbitos de la población, es así que es necesario tener distintos grados de especialización y ciertas metodologías para intervenir (27).

Los elementos sociales acerca de la ingestión de alimentos aluden a la influencia que puedan tener los hábitos alimenticios de otro individuo, sea este de manera directa como la compra de productos alimenticios o de manera indirecta como la enseñanza desde el

comportamiento de otros. Inclusive en el momento que una persona ingiere sus alimentos de forma individual, al elegir la comida se influyen en elementos sociales, ya que se elaboran conductas y costumbres a través del intercambio de ideas entre individuos (26).

Pese a ello, es complicado realizar una medición de la influencia social acerca del consumo de alimentos porque la forma en la que influye cada persona en el comportamiento alimenticio de los otros no implica un único modelo de influencia, asimismo, debido a que las personas no siempre se dan cuenta de la influencia social que se efectúa en su comportamiento alimenticio. Es por ello que el ámbito familiar cumple un rol muy importante en la toma de decisiones con respecto a la alimentación, puesto que, desde niños, la familia elige cuáles serán los hábitos alimenticios que se irán implementando a medida que el niño vaya creciendo y adopte este mismo estilo de alimentación (26).

Como se mencionó posteriormente, los hábitos alimenticios se originan desde casa, luego se fortalece en el entorno académico y se comparan en la sociedad en contacto con los progenitores y con el entorno social (28).

- **Factor cultural**

El factor cultural hace alusión a cómo vive un conjunto determinado de personas, por lo general del mismo país u originarios de la misma ciudad. Los ejercicios alimentarios con orígenes en estos distintos conjuntos de personas pueden llegar o no generar satisfacción, de algún modo, las necesidades biológicas primarias (26).

- **Factor académico**

El elemento de la educación se relaciona con el padrón alimenticio que se halló, el cual cambia de acuerdo al grado escolar de cada persona. Sin embargo, no únicamente los

padrones alimentarios varían de acuerdo al grado escolar, sino también lo hacen las horas de alimentación, la manera de preparar los alimentos y cómo se almacenan (26).

Importancia

Cabe resaltar que es de suma relevancia contar con buenos hábitos alimenticios, así las personas podrán mantener un estilo de vida fuerte y sano, pero no solo es importante cuántos alimentos se consuman, sino la calidad de estos porque tanto la cantidad como calidad tienen influencias para mantener un óptimo estado de salud. Para conseguir una dieta saludable y que mejor se adapte a cada persona es importante saber la cantidad de nutrientes que posee cada alimento, por ello estos deben tener variaciones entre colores y tipos, al realizar esta ampliación de productos alimenticios en la dieta diaria, se generan efectos beneficiosos para el organismo. Si bien los hábitos alimentarios están relacionados con la buena preparación de los alimentos y la correcta elección de los productos a consumir, no basta con ello, sino también es fundamental tomarse un tiempo determinado, escoger un buen ambiente y degustar diferentes platos. Al acto de alterar los hábitos alimenticios es un proceso muy complicado, debido a que los individuos se acostumbran a ingerir sus alimentos dentro o fuera de sus casas, lo que ocasiona que beneficie a cada persona de forma distinta y que se refleje en la vida cotidiana.

2.2.2. Actividad física

Definición

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física refiere a algún movimiento del cuerpo, cual sea este, que se produce por la musculatura esquelética en consecuencia del consumo energético. Asimismo, la actividad física es cualquier acción, inclusive mientras se reposa, la cual permite al individuo movilizarse de un lado a otro en

específico o como componente de su labor diaria. Las distintas actividades físicas, ya sean leves o con mucha intensidad, optimizan la calidad de la salud a lo largo del tiempo. Dentro de las actividades físicas más empleadas se pueden destacar manejar bicicletas, hacer caminatas, jugar algún deporte, practicar en juegos, estas actividades se realizan en diferentes grados de intensidad según cómo disfrute cada persona. (30)

Ha quedado comprobado que la constante actividad física beneficia en cuanto a la prevención y control de enfermedades que no se transmiten, ya sea las cardíacas, las cerebrovasculares, diabetes o ciertos tipos de enfermedades cancerígenas. Además, previene la hipertensión, hace que las personas mantengan un buen peso y mejora la salud mental y el estado de vida y salud (30).

La actividad física hace alusión al movimiento, la interrelación, el cuerpo y el ejercicio humano. Al igual que en cientos de expresiones de la vida, la actividad física reúne magnitudes biológicas, individuales y socioculturales. Es así que al momento de realizar la definición de la actividad física se debe incorporar todas las magnitudes mencionadas. Sin embargo, la actividad física forma parte de las tantas situaciones por las que pasan todas las personas por medio de la facultad de moverse que le otorga la propia naturaleza del cuerpo. Dichas situaciones hacen posible que las personas aprendan y valoren el peso y la distancia, además de experimentar y conservar diferentes sentimientos y, finalmente, poseer intelecto sobre sus espacios sociales y conozcan su propio cuerpo (31).

Características

- **La naturaleza física como optimización en la salud**

Cuando las personas realizan actividades físicas mejoran su naturaleza física y, por consiguiente, sus facultades condicionales o facultades físicas primarias. Estas facultades físicas primarias se definen como un aglomerado de elementos de la naturaleza física que aparecen, ya sea en un nivel más o menos alto, en la obtención de una cualidad de la motricidad (32).

- **Flexibilidad**

La flexibilidad es una virtud la cual se basa en la movilización articular, extensión y la capacidad elástica de los músculos hacen posible el mejor trayecto de las articulaciones en distintas posturas, logrando que la persona realice ejercicios en los que se requiera ser ágil y diestro. La conservación de malas posiciones en largos lapsos de tiempo resulta en efectos negativos como la falta total de la habilidad de extensión y elasticidad muscular, esto refiere un perjuicio en la flexibilidad. La falta de ejercicios, el trabajo sedentario, las malas posturas prolongadas en diferentes contextos que hace tener a las personas posturas dañinas suelen a convertirse en acciones cotidianas y traen como consecuencia deformaciones a largo plazo. La pérdida de la flexibilidad produce el desgaste de la coordinación, lesiones y adaptación de malas posturas, asimismo, dificulta la capacidad de movilidad (32).

- **Resistencia**

Esta característica es la facultad de aguantar la calidad de molestia sucesiva sobreviniente en una labor prolongada. La resistencia ofrece ciertos beneficios al cuerpo, como la disminución de la frecuencia cardiaca, la baja de peso del cuerpo, el aumento de la facultad para respirar, el aumento de la vascularización muscular, el aumento de los glóbulos rojos y de la cantidad de O₂ en la sangre y la optimización de la funcionalidad de los riñones (32).

- **Velocidad**

La velocidad es aquella característica de la actividad física que refiere a la facultad de hacer uno o más de un movimiento en la menor cantidad de tiempo por medio con una regularidad de efectuación máxima y en un corto proceso. Esta característica es una facultad con poca incidencia aparte del día a día, en comparación a la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. En ese sentido, la velocidad refiere a una facultad con muy pocos márgenes de optimización al ponerla en práctica y que también en ciertas ocasiones, se necesita usar algunas medidas seguras para la prevención de accidentes (32).

- **Fuerza**

La fuerza es la facultad de la motricidad capaz de exceder el aguante mediante la obstrucción efectuada por la tensión muscular. Esta característica permite la ejecución de diversos ejercicios diarios, como saltar, jalar o levantar cosas pesadas. Con una musculatura fuerte y resistente se puede conservar una buena posición y evitar lesiones en la espalda, asimismo, se pueden hacer ejercicios del día a día de manera más fácil y práctica (32).

Otras características que debe tener una actividad física enfocada a una vida saludable son (32):

- Ser moderada y vigorosa.
- Habitual y frecuente, de forma que esté inmersa en el estilo de vida.
- Orientada al periodo de ejercicio, más que a un resultado o productividad elevada.
- Que sea satisfactoria.
- Social; que permita interacciones entre todos los individuos.

- Si se compite, debe ser entre personas de una misma categoría y con el deporte adaptado a las características del quien lo práctica.
- Habrá ciertas composturas lúdicas.
- Estarán conforme a la edad y características psicofísicas de los participantes.
- Existirá una gran diversidad de ejercicios y deportes.
- Se adaptará a las características individuales.

Factores

- Horario de práctica

Las actividades físicas se pueden realizar en diversas horas del día, en las que los grados de glicemia fluctúan, debido a la productividad de algunas hormonas, dentro de las que se encuentran las contra reguladoras. A modo de ejemplificación de lo mencionado, se puede mencionar el fenómeno del alba, en el que abundante número de individuos diabéticos tienen hiperglicemias en el primer periodo del día. Por ello es fundamental conocer a qué horas del día se llevarán a cabo las actividades físicas y comprender que son necesarias las cantidades de insulina usadas. En ciertas oportunidades puede ser influyente de manera directa y entras no tanto (33).

- Intensidad

La intensidad refiere a la dificultad física que se emplea. En cuanto más intensidad se emplee en la actividad física, la ingestión de glucosa de los músculos es mayor, por lo que el cuerpo necesita mayor dosis de azúcar. Asimismo, las prácticas físicas que se efectúan con más intensidad consumen más azúcar, pero cuando estos ejercicios se realizan en pequeños procesos, hay probabilidades de hiperglicemias como

consecuencia de las hormonas que elabora el cuerpo humano frente a dicho contexto (33).

- **Tiempo de los ejercicios**

Los ejercicios con una duración prolongada suelen ser hipoglucemiantes. Depende de qué tan largos sean, el peligro de hipoglicemia se eleva de forma igualitaria (33).

- **Regularidad**

El cuerpo realiza su función a través de distintos almacenamientos de glucosa, la cual es el azúcar concentrado para ocasiones en la que se requiera. Al momento de hacer alguna actividad física, dicha reserva de azúcar es imposible de recuperarse tan rápido, por lo que si se realizan ejercicios en los próximos días faltarían dosis de glucosa (33).

- **Tipos de ejercicios**

Son varios los tipos de ejercicios existentes, dentro de los cuales resaltan los anaeróbicos, aeróbicos y mixtos. Estos ejercicios se dividen de acuerdo al consumo de O₂ que solicitan y basándose en eso es el consumo de glucosa. Por esta razón es que es muy relevante conocer qué tipo de ejercicios y de qué manera influyen en la conducta glicémica (33).

Importancia

Las actividades físicas constantes como las caminatas y los deportes en general son muy productivas para la salud. Es mucho mejor hacer ejercicios que no hacerlos. El elevar la práctica física de manera medianamente fácil durante el día, los individuos pueden lograr de forma más sencilla las actividades recomendadas. Por su parte, la inactividad física es un elemento de sumo

peligro en cuanto a la tasa de mortalidad, ya que puede llegar a producir enfermedades no transmisibles. Aquellos individuos que poseen un grado deficiente de actividades físicas tienen una mayor probabilidad de morir, oscilando entre unos veinte y treinta por ciento más, comparado con aquellos que sí tienen un eficiente grado de actividades físicas en su rutina diaria (30).

Los beneficios que ofrece la actividad física son (30):

- Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejorar la salud ósea y funcional.
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer y depresión.
- Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales.
- Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación fue utilizado el método hipotético deductivo, el cual se basa en información continua que se crea y valida conforme son realizadas las suposiciones mediante la lógica, por lo tanto, se refiere a realidades determinantes y aplicadas a casos específicos para lo cual se pretende su comprobación oportuna (34).

3.2. Enfoque de la Investigación

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, el cual según Hernández y Mendoza (35) se conforma por una serie de procesos de investigación sistemáticos y críticos que implican la recopilación, análisis, integración y discusión de la información cuantitativa de forma conjunta con el fin de extraer conclusiones de todos los datos recogidos para comprender mejor el fenómeno estudiado.

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada, el cual de acuerdo con CONCYTEC (36) se caracteriza por la mejora de los conocimientos científicos partiendo de una realidad ya existente.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño del presente estudio fue no experimental. En concordancia con Hernández y Mendoza (35) investigación no modifica las variables, sino que evalúa y observa los factores que influyen en las variables y cómo éstas se relacionan entre sí para darles sentido. Fue descriptivo, según Hernández y Mendoza (35) ello se debe a que implica la descripción, análisis e interpretación del fenómeno o acontecimiento estudiado. Por lo tanto, este estudio describe

los hábitos alimentarios, la actividad física de las personas mayores y analiza las implicaciones de estas relaciones.

3.5. Población y muestra

Población:

La población se constituye como una serie de elementos que se caracterizan por tener factores comunes, es decir, que es la totalidad de un conjunto de casos, ya sean que los mismos sean personas, objetos o hechos con el fin de ser analizados en una investigación en ese sentido la población se encuentra constituida por los documentos contables y tributarios de la empresa de transporte de carga (37). En el caso de la presente investigación, la población estuvo conformada por 100 pacientes que acuden al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022 en el período de julio 2021 a marzo 2022.

Muestra:

La muestra es el subgrupo de elementos y aspectos que surgen de la población, quienes comparten similitudes idénticas que les permite conformar la muestra que será analizada en la oportunidad correspondiente (37). En el caso de la presente investigación la muestra estuvo conformada por la totalidad de la población, es decir por 100 pacientes que acuden al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022 en el período de julio 2021 a marzo 2022

3.6. Variables y Operacionalización

Variable 1: Hábitos alimentarios

Definición operacional: es la capacidad que tienen todas las personas pertenecientes a la muestra de seleccionar las alternativas en relación al consumo de sus alimentos, presentados mediante un formato de tipo cuestionario para medir los hábitos alimentarios a los que se encuentra regida su alimentación.

Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Consumo	Número de comidas al día	Ordinal	Inadecuado = 0 a 29 puntos Adecuado = 30 a 58 puntos
	Horario de consumo de alimentos		
	Lugar de consumo de alimentos		
Frecuencia	Frecuencia de consumo de comidas principales		
	Frecuencia de consumo de snacks		
Tipo	Tipo de preparación de las comidas principales		
	Tipo de alimentos consumidos en los refrigerios.		
	Tipo de bebidas consumidas		

Variable 2: Actividad física.

Definición operacional: la actividad física de los pertenecientes a la muestra se encuentra regida por la evaluación realizada mediante la encuesta IPAQ, la cual se presenta en su versión corta y busca analizar la cantidad y frecuencia con la que realizan actividad física, siendo la selección múltiple por parte de cada uno de los encuestados.

Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Intensidad	Actividad física baja	Ordinal	Baja (<600 METs)
	Actividad física moderada		Moderada (600-1499 METs)
	Actividad física vigorosa		Vigorosa (1500 – 3000 METs)
Frecuencia	Frecuencia de Actividad física baja		
	Frecuencia de Actividad física moderada.		
	Frecuencia de Actividad física vigorosa		
Duración	Tiempo de duración en que realiza Actividad física baja		
	Tiempo de duración en que realiza actividad física moderada.		
	Tiempo de duración en que realiza actividad física vigorosa		

*METs= Unidad de medida del índice metabólico

3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica es el conjunto de herramientas y recursos que se utilizan para manejar los instrumentos que contribuyen a la persona en la implementación de los métodos de recolección de información, en el caso de la presente investigación se utilizará la técnica de la encuesta, la cual es un proceso que se realiza mediante la aplicación de un instrumento conformado por una serie de reactivos que tienen por finalidad la recolección de datos en una determinada muestra (34)

3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento para la medición de la variable hábitos alimentarios es un cuestionario que fue desarrollado por Carrión et al., quienes para el 2016 realizaron un proceso de validación para precisar que el cuestionario permitía conocer los patrones de alimentos que tenían las personas como la frecuencia de consumo de las comidas principales, la cantidad de comidas consumidas, el horario de consumo, la clase de compañía, la forma de prepararlo, la ingesta de refrigerios, el consumo de bebidas y la frecuencia para consumir los alimentos (38). Se encuentra conformado por 32 indicadores de respuesta única estipulada en una serie de ítems que debe seleccionar el investigador.

Sobre la variable de actividad física se empleará el cuestionario internacional IPAQ, en su versión corta, el cual presenta como dimensiones, la frecuencia, intensidad y duración. Los ítems son valorados mediante una escala dicotómica, siendo el puntaje máximo de 12 para asignar el nivel de actividad física se multiplicó el número de METs (8 AF intensa, 4 AF moderada y 3,3 AF caminar) por días y por el número de minutos totales (39).

3.7.3. Validación

La validez de constructo fue realizada por Carrión y colaboradores mediante un análisis factorial. En el caso del cuestionario de hábitos alimentarios se obtuvo un coeficiente de KMO de 0,509 (38). En cuanto al instrumento de la actividad física, el coeficiente de KMO obtuvo un porcentaje de ,655; aunado a ello la prueba de esfericidad tuvo una significancia de 0.000; lo que permitió aceptar la validez del constructo (39).

3.7.4. Confiabilidad

Asimismo, Carrión et al., indicaron que la confiabilidad de los instrumentos se administró mediante el Alfa de Cronbach donde se pudo establecer que el instrumento de hábitos alimentarios tuvo una confiabilidad de ,604 al tiempo que el instrumento de actividad física obtuvo un coeficiente de ,784; siendo ambas valoraciones determinadas con el programa estadístico SPSS, lo que confirmó una consistencia interna aceptable.

Tabla 1. *Resumen de casos*

		N	%
Casos	Válido	100	100.0
	Excluido ^a	0	0.0
	Total	100	100.0

Interpretación: Según la tabla 1, se muestra que el 100% de los encuestados respondieron sin dejar ítems en blanco o sin responder.

Tabla 2. *Confiabilidad variable Hábitos alimenticios*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.801	0.807	40

Interpretación: Según la tabla 2, se muestra una confiabilidad de 80.1% de la variable de hábitos alimentarios.

Tabla 3. *Confiabilidad variable actividad física*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.841	0.842	7

Interpretación: Según la tabla 3, se muestra una confiabilidad de 84.1% e la variable de actividad física.

3.8. Plan de procesamiento de datos y análisis estadístico

Es el mecanismo a través del cual se procesan los datos obtenidos de una determinada muestra, su propósito es generar información y los resultados mediante un análisis y evaluación de los ítems conforma a los objetivos, preguntas e hipótesis de estudio. Tal procesamiento se debe realizar con métodos y herramientas estadísticas que permitan agrupar y adecuar datos de forma idónea para sus análisis. (37)

En el caso de la presente investigación fue utilizado el programa estadístico SPSS V.25 a través del estadígrafo Rho de Spearman, el cual arrojó tablas y figuras necesarias que permitieron la comprobación de las hipótesis de estudio.

3.9. Aspectos éticos

Está investigación fue desarrollada haciendo uso de información veraz y adecuada a los objetivos, por lo que se respetarán con los principios relativos al desarrollo de un estudio metodológico, en tal razón serán respetados los principios de originalidad, confidencialidad y respeto a la integridad física de los participantes, cuyos datos personales se manejarán con discreción, además se resguardará el principio de beneficencia y no maleficencia, por lo que la elaboración del presente estudio tendrá fines netamente académicos por lo que el autor no tendrá

algún beneficio personal o económico. Por otro lado, se consideró los principios bioéticos, de la Declaración del Helsinki que tiene como deber proteger la salud, dignidad, integridad y el derecho a la autodeterminación de las personas que participen en investigaciones.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 4. *Resultados sociodemográficos de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., LIMA*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	De 18 a 24 años	35	35.00%
	De 25 a 59 años	46	46.00%
	+ de 60	19	19.00%
	Total	100	100.00%
Número de hijos	0-2 hijos	31	31.00%
	3 a 5 hijos	60	60.00%
	Más de 6 hijos	9	9.00%
	Total	100	100.00%
Religión	Católica	36	36.00%
	Evangélica	53	53.00%
	Otras	11	11.00%
	Total	100	100.00%
Grado de instrucción	Universitaria	29	29.00%
	Secund. Comp	29	29.00%
	Secund. Incom	9	9.00%
	Educ. Primaria comp	22	22.00%
	Educ. Primaria incom	11	11.00%
	Total	100	100.00%
Estado civil	Soltero (a)	14	14.00%
	Conviviente	47	47.00%
	Casado (a)	29	29.00%
	Viudo (a)	10	10.00%
	Total	100	100.00%

Interpretación: Según la tabla 4, se detectó que un 46% de pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., LIMA, posee edades comprendidas entre los 25 a 59 años, otro 30% con edades entre los 18 a 24 años, un 19% poseía edades iguales o mayores a 60 años. Seguidamente, un 60% posee de entre 3 a 5 hijos, un 31% va de 0 hijos a dos hijos, y un 9% posee más de 6 hijos, a su vez, el 53% son evangélicos, un 36% católicos, y un 11% siguen otros dogmas. Luego un 29% tienen título universitario, al igual que los que poseen secundaria completa, un 22% posee primaria completa, un 11% incompleta y un 9% con secundaria

incompleta. Por último, un 47% de los pacientes es conviviente, otro 29% es casado, un 14% permanece soltero y un 10% es viudo(a).

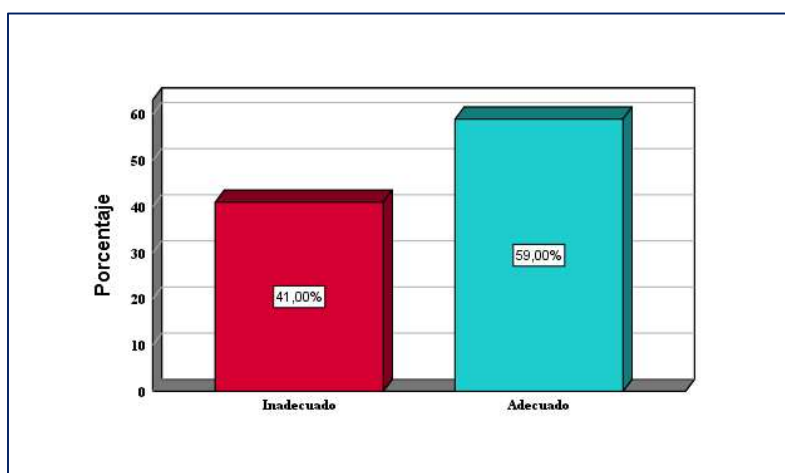
Objetivo específico 1:

Identificar los hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Tabla 5. Hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	41	41.00%	41.00%	41.00%
	Adecuado	59	59.00%	59.00%	59.00%
	Total	100	100.00%	100.00%	100.00%

Figura 1. Hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022



Interpretación: Según la tabla 5 y figura 1, el 59% de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C. poseen hábitos alimentarios adecuados y un 41% presenta hábitos no adecuados.

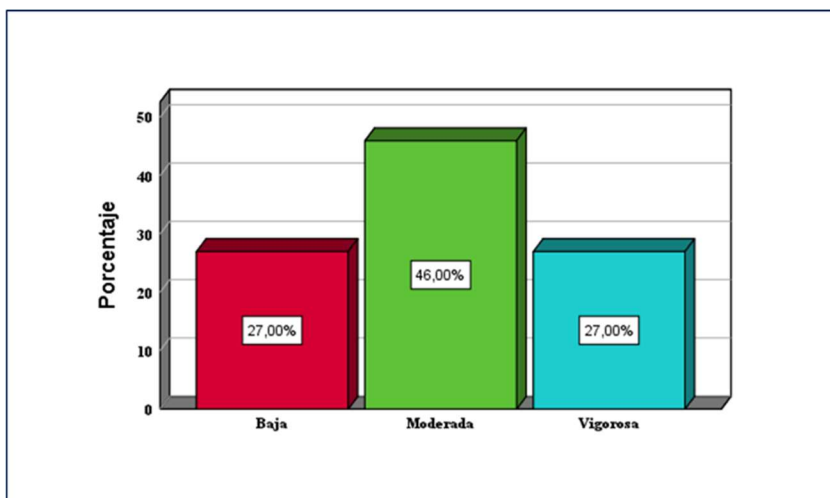
Objetivo específico 2:

Identificar los niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Tabla 6. Niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	27	27.00%	27.00%
	Moderada	46	46.00%	73.00%
	Vigorosa	27	27.00%	100.00%
	Total	100	100.00%	100.00%

Figura 2. Niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

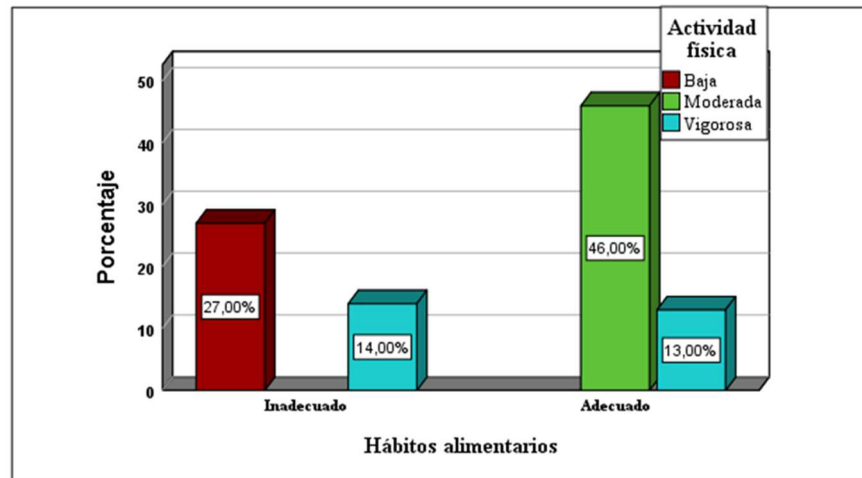


Interpretación: Según la tabla 6 y figura 2, el 46% de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C. tienen actividad física moderada, otro 27% poseen actividad baja y otro 27% una actividad alta.

Tabla 7. Tabla de contingencia entre variable 1: Hábitos alimentarios y variable 2: Actividad física

		Actividad física			Total	
		Baja	Moderada	Vigorosa		
Hábitos alimentarios	Inadecuado	Recuento	27	0	14	41
		% del total	27.0%	0.0%	14.0%	41.0%
	Adecuado	Recuento	0	46	13	59
		% del total	0.0%	46.0%	13.0%	59.0%
Total		Recuento	27	46	27	100
		% del total	27.0%	46.0%	27.0%	100.0%

Figura 3. Gráfico de contingencia entre variable 1: Hábitos alimentarios y variable 2: Actividad física



Interpretación: Según la tabla 7 y figura 3, demuestra que los que presentan hábitos alimentarios un 59% poseen niveles de actividad física moderada, un 27% posee niveles bajos por hábitos inadecuados.

4.2 Prueba de hipótesis

Se llevó a cabo una prueba de normalidad para comprobar el comportamiento de los datos, arrojando lo siguiente.

Tabla 8. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	0.151	100	0.000	0.955	100	0.002
Actividad física	0.279	100	0.000	0.789	100	0.000
Frecuencia Intensa	0.280	100	0.000	0.827	100	0.000
Frecuencia moderada	0.307	100	0.000	0.786	100	0.000
Frecuencia baja	0.304	100	0.000	0.814	100	0.000
Duración intensa	0.297	100	0.000	0.786	100	0.000
Duración moderada	0.144	100	0.000	0.918	100	0.000
Duración baja	0.236	100	0.000	0.824	100	0.000

Interpretación: Según la prueba de Kolmogorov-Smirnov^a; las significancias de cada variable y dimensión fueron menores a 0.05, mostrando que la distribución de los datos es no normal, con lo cual se eligió una prueba estadística no paramétrica como lo es el Rho de Spearman para resolver las hipótesis de investigación.

Tabla 9. Escala de coeficiente de correlación de Rho de Spearman

RANGO	RELACION
-1.00	Correlación negativa perfecta
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
- 0,50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil
- 0,10	Correlación negativa muy débil
0,00	No existe correlación alguna entre las variables
0,10	Correlación positiva muy débil
0,25	Correlación positiva débil
0,50	Correlación positiva media
0,75	Correlación positiva considerable
0,90	Correlación positiva muy fuerte
1,00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández, Fernández & Baptista (2014, pág.132)

4.1.2. Pruebas de hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Tabla 10. Prueba de hipótesis general

		Hábitos alimentarios	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	1.000	,872**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	100
	Actividad física	,872**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	100

Interpretación: Según la tabla 10, se verificó una significancia menor a 0.05 lo cual permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis general de investigación, seguidamente, el coeficiente de Rho de Spearman fue de ,872; lo cual se traduce en una correlación positiva considerable. Con lo cual se concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022, es decir que, a peor hábito alimentario menor será la actividad física, y viceversa.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Tabla 11. Prueba de hipótesis específica 1

			Hábitos alimentarios	Intensidad de actividad física
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1.000	,411**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100

Interpretación: Según la tabla 11, se verificó una significancia menor a 0.05 lo cual permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis específica 1 de investigación, seguidamente, el coeficiente de Rho de Spearman fue de ,411; lo cual se traduce en una correlación positiva débil. Con lo cual se concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022., es decir que, a peor hábito alimentario menor será la actividad física, y viceversa.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022

Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 2

			Frecuencia Intensa	Frecuencia moderada	Frecuencia baja
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,736**	,411**	-,455**
		Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000
		N	100	100	100

Interpretación: Según la tabla 12, se verificó una significancia menor a 0.05 lo cual permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis específica 2 de investigación, seguidamente, el coeficiente de Rho de Spearman fue de ,736 lo cual se traduce en una correlación positiva media con la frecuencia intensa de actividades físicas, luego un ,411 refleja una correlación positiva baja con actividades de frecuencia moderada y por último, una correlación inversa débil de -,455 entre los hábitos alimentarios y la frecuencia baja de actividad física. Esto se explica de la siguiente manera, A mayor actividad física intensa y moderada, mejor serán los hábitos alimentarios, por el contrario, una porción de los pacientes analizados, al ser lo hábitos alimentarios adecuados también muestra una frecuencia baja de actividad física. Con lo cual se concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 3

			Duración intensa	Duración moderada	Duración baja
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,750**	,865**	,778**
		Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000
		N	100	100	100

Interpretación: Según la tabla 13, se verificó una significancia menor a 0.05 lo cual permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis específica 3 de investigación, seguidamente, el coeficiente de Rho de Spearman fue de ,750 lo cual se traduce en una correlación positiva considerable con la duración intensa de actividades físicas, luego un ,865 refleja una correlación positiva considerable con actividades de frecuencia moderada y por último, una correlación positiva considerable de ,778 entre los hábitos alimentarios y la duración baja de actividad física. Esto se explica de la siguiente manera, la duración de actividad tanto intensa como moderada y baja encontrada en los pacientes se cruza de forma positiva con sus hábitos alimentarios en mayoría adecuados. Con lo cual se concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

4.1.3. Discusión de resultados

En el presente apartado serán debatidos los resultados que fueron obtenidos con aquellos encontrados en los antecedentes que fueron citados oportunamente en el marco teórico, pasando por el uso de teorías científicas que permitieron sustentar la información y brindar un mejor entendimiento acerca de los hallazgos, en tal sentido la discusión se estructura de la siguiente manera:

Conforme con el objetivo específico 1, se pudo conocer mediante el Rho de Spearman la prevalencia de una significancia inferior a .05; asimismo, el coeficiente fue de ,872 que permitió comprobar que los hábitos alimentarios guardan relación con la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Chuquimia (2020) quien desarrolló una investigación que buscó “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes universitarios” pudiendo encontrar que los niveles de hábitos alimenticios adecuados se presentaron en el 98.18% de la población mientras que en el caso de la actividad física se obtuvo que el 48.48% obtuvo niveles altos con referencia a la respectiva variable, es decir que la mayoría de estudiantes presentaron altos niveles de hábitos alimentarios y actividad física, lo que permite inducir que guardan una relación directamente proporcional (12), cabe mencionar que los hábitos alimentarios tienden a ser los responsables de contribuir con la adquisición de los nutrientes necesarios a fin de que el sistema del cuerpo posea su funcionalidad y una excelente productividad, lo que a su vez tiene mejores resultados realizando actividad física, por ello las personas suelen realizar ambas actividades de manera proporcional (22).

Conforme con el objetivo específico 1, se pudo conocer mediante el Rho de Spearman la existencia de una significancia menor a .05; al igual que un coeficiente de ,411 que permitió constatar una correlación positiva débil entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022. Tales resultados se diferencian a los encontrados por Ventura y Zevallos (2017) quienes en su artículo científico buscaron “determinar los estilos de vida relacionados a la

alimentación y actividad física en adultos mayores de dos establecimientos de salud de Lambayeque” pudiendo encontrar que el 56% consumían productos alimenticios hasta 3 veces al día, el 64% señaló ingerir verduras, el 76% consumían cereales, mientras que sobre la actividad física se pudo conocer que el 63% de los participantes no realizan actividad física en la semana, por lo tanto, se pudo establecer que no existe relación entre los hábitos alimentarios y la realización de actividad física (16), es importante mencionar que los hábitos adquiridos podrían llegar a ser perjudiciales para distintas personas debido a su consumo excesivo y están relacionados con muchas enfermedades como la anemia, la obesidad y el sobrepeso (23), lo que explicaría que en diferentes ocasiones los hábitos no se encuentran asociados con la actividad física.

Con referencia al objetivo específico 2, se pudo conocer haciendo uso del estadístico Rho de Spearman que existe una significancia menor a .05, así como también un coeficiente de ,736 lo que implica una correlación positiva media con la frecuencia intensa de actividades físicas, luego un ,411 reflejó una correlación positiva baja con actividades de frecuencia moderada y, por último, una correlación inversa débil de -,455 entre los hábitos alimentarios y la frecuencia baja de actividad física. Tales hallazgos se logran sustentar de acuerdo a lo desarrollado por Mariscal (2021) quien en su investigación buscó “determinar la influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en el estado nutricional y patologías osteomusculares en pacientes de 18 a 60 años que se atienden en el centro de rehabilitación y terapia física FICUS en la ciudad de Guayaquil” lo que le permitió identificar los buenos hábitos alimenticios y actividad física disminuyen riesgos de enfermedades, además que muestran como una relación bilateral entre ambas (17), es importante mencionar que, la Organización Mundial de la Salud (2020) explicó que la actividad física es un movimiento del cuerpo que se tiende a

producirse por la musculatura esquelética en consecuencia del consumo energético, por lo tanto, su desarrollo suele encontrarse relacionado con los hábitos adquiridos por las personas para mantener una mejor calidad vida y a su vez incrementar la posibilidad de obtener resultados positivos en torno a su salud.

Conforme con el objetivo específico 3, se pudo evidenciar haciendo uso del estadístico Rho de Spearman la existencia de una significancia inferior a .05; así como también un coeficiente de ,750 que traduce en una correlación positiva considerable con la duración intensa de actividades físicas, luego un ,865 refleja una correlación positiva considerable con actividades de frecuencia moderada y, por último, una correlación positiva considerable de ,778 entre los hábitos alimentarios y la duración baja de actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022. Tales resultados se asemejan a los encontrados por Yancan y Rojas (2021) quienes elaboraron una investigación con el objetivo de “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional del personal de salud del Centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana” lo que les permitió identificar que los hábitos alimenticios inadecuados estaba presente en el 55% de la muestra al tiempo que los mismos presentaron un 70% de actividad física baja, encontrándose una relación significativa menor a .05 entre ambas variables (15), en tal sentido, las actividades físicas constantes como las caminatas y los deportes en general son muy productivas para la salud (30), especialmente cuando se encuentran de la mano de la aplicación de hábitos alimenticios saludables para el cuerpo y el organismo.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: conforme con el objetivo general, se pudo conocer haciendo uso del estadístico Rho de Spearman la prevalencia de una significancia inferior a .05; asimismo, el coeficiente fue de ,872 lo que terminó comprobando la existencia de una relación positiva considerable entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Segunda: conforme con el objetivo específico 1, haciendo uso del estadístico Rho de Spearman se pudo conocer una significancia menor a .05; asimismo el coeficiente encontrado fue de ,411 lo que demostró la existencia de una relación positiva débil entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Tercera: conforme con el objetivo específico 2, haciendo uso del estadístico Rho de Spearman se pudo comprobar la existencia de una significancia inferior a .05; asimismo, el coeficiente encontrado fue de ,736 lo que permitió comprobar una correlación positiva media con la frecuencia intensa de actividades físicas, luego un ,411 refleja una correlación positiva baja con actividades de frecuencia moderada y por último, una correlación inversa débil de -,455 entre los hábitos alimentarios y la frecuencia baja de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

Cuarta: conforme con el objetivo específico 3, Según la tabla 13, haciendo uso del estadístico Rho de Spearman se pudo comprobar una significancia inferior a .05; asimismo, el coeficiente fue de ,750 lo cual comprobó la existencia de una correlación positiva considerable con la duración intensa de actividades físicas, luego un ,865 reflejó una correlación positiva

considerable con actividades de frecuencia moderada y por último, una correlación positiva considerable de ,778 entre los hábitos alimentarios y la duración baja de actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.

5.2. Recomendaciones

Primera: se recomienda la publicación de los resultados que fueron obtenidos durante la elaboración del presente estudio a fin de fomentar la importancia de la actividad física en la población, siendo ello de especial relevancia junto con la mejora de los hábitos alimentarios, en tal sentido resulta necesario que las personas busquen las mejores estrategias para mejorar sus condiciones físicas a través de la mejora de sus hábitos y el incremento de sus actividades.

Segunda: se recomienda al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022 fomentar la mejora de los hábitos alimentarios a fin de que los pacientes desarrollen estrategias alimentarias acorde con sus estructuras físicas y capacidades.

Tercera: se recomienda al Centro Nutricional Dietop S.A.C., implementar rutinas de ejercicio para cada uno de los pacientes de acuerdo con su enfermedad y su capacidad de absorción de nutrientes ya que ello puede contribuir con la mejora sustancial de sus impedimentos e incrementar su período de vida.

Cuarta: se recomienda al Centro Nutricional Dietop S.A.C. la implementación de talleres donde se promueva la importancia de crear hábitos alimentarios saludables y acordes con las necesidades de cada persona quienes deben contribuir a desarrollar estrategias para incrementar las posibilidades de mejora en su salud.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. Fact sheet physical activity. In Physical activity Fact sheet; 2017; Geneva.
2. Hallal PC ea. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. 2012;(380): p. 247-257.
3. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [internet] 2020 [consultado, 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
4. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [internet] 2020 [consultado, 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
5. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [internet] 2020 [consultado, 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
6. Gerovasili V ea. Levels of physical activity among adults 18–64 years old in 28 European countries. Prev Med. 2015;(81): p. 87-91.
7. World Health Organization. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. In ; 2015; Geneva, Switzerland.
8. Organización Mundial de la Salud [OMS]. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. [internet] 2021 [consultado, 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

9. Tarqui Mamani C, Alvarez Dongo D, Espinoza Oriundo P. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2017; 37(4): p. 108-115.
10. Suazo R, Valdivia F. ctividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. *An Fac Med.* 2017; 78(2): p. 145-149.
11. Ministerio de salud. Informe técnico: actividad física de adultos de 18 a 59 años - 2020. [internet] 2021 [consultado, 1 de abril 2022]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf
12. Chuquimia Pacheco MS. 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 en Nutrición Humana. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020, [internet] 2021. [consultado, 1 de abril 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11921>
13. García Romero JJ, Huamanchay Portal DF. Hábitos Alimentarios y Actividad Física Relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os). Tesis en Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo; 2021.
14. Álvarez Juárez CR, Llaque Montero L. Hábitos alimentarios y actividad física en asistentes de la Parroquia San Miguel Arcángel En El Distrito De San Miguel, 2020. Tesis en Nutrición y Dietética. Universidad María Auxiliadora; 2020.

15. Yancan Landeo EA, Rojas Zavaleta P. “Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud del Centro De Aislamiento Temporal Villa Panamericana durante la pandemia del covid 19, 2020”. Tesis en Nutrición y Dietética. JUniversidad María Auxiliadora; 2021.
16. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería. 2019; 6(1): p. 60-67.
17. Mariscal Cardona AB. Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en el estado nutricional y patologías osteomusculares en pacientes de 20 a 60 años atendidos en el centro de rehabilitación y terapia física “FICUS” en la ciudad de Guayaquil 2021. Tesis en Nutrición, dietética y estética. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021.
18. Kira. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en trabajadores de un call center, en el barrio de Microcentro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, en marzo 2019. Tesis en Nutrición. Universidad ISalud; 2019.
19. Saridi M, Filippopoulou T, Tzitzikos G, Sarafs P, Souliotis K, Karakatsani D. Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. BMC Research Notes. 2019; 12(208): p. 1-6.

20. Sánchez Sánchez E, Ramírez Vargas G, Avellaneda López , Orellana Pecino JI, García Marín , Díaz Jimenez J. Eating Habits and Physical Activity of the Spanish population during the COVID-19 Pandemic Period. *Nutrients*. 2020; 12(2826): p. 1-12.
21. Diaz Muñoz GA. Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel e actividad física en estudiantes universitarios. *Rev. salud. bosque*. 2018; 8(1): p. 9-19.
22. Páez Santos A. Efectos físicos relacionados al estilo de vida y hábitos alimenticios en usuarios en un centro de salud de Guayaquil, 2021 [tesis magisterial]. Piura: Universidad César Vallejo; 2022. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78615/P%0c3%a1ez_SAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Morales León-Hing M. Emergencia sanitaria por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios en la población de la parroquia la Aurora, cantón Daule, de mayo a septiembre del 2020 [tesis licenciatura]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://201.159.223.180/bitstream/3317/15257/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-426.pdf>
24. Máxima Uriarte L. 10 características de la alimentación [Internet]. *Características*; 9 de marzo de 2020. [Consultado el 27 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.caracteristicas.co/alimentacion/>
25. Aguilar Huerta G. Hábitos alimentarios, estado nutricional y rendimiento escolar en unidades educativas nocturnas de Potosí y Tupiza. 1a ed. La Paz: CEBIAE; 2009. <http://www.bibvirtual.ucb.edu.bo/opac/Record/301590>

26. Suárez-Cunza S. Dr. Alberto Guzmán Barrón, sus publicaciones. An. Fac. med. 2012;73(3): 261-5. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832012000300016
27. Mendoza F. Alimentación de los jóvenes. [Internet]. 2010. [Consultado el 27 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>
28. Osorio L, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev. Chil. Nutr. 2002; 29(3): 280-285. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
29. Hospital del trabajo. La importancia de los buenos hábitos alimenticios [Internet]. Santiago. [Consultado el 27 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detalle-noticia/2019/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios>
30. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 26 de noviembre de 2020. [Consultado el 30 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
31. Airasca A, Giardini H. Actividad física, salud y bienestar [Internet]. Buenos Aires: Nobuko; 2009 [Consultado el 30 de junio de 2022]. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=actividad+f%C3%ADsica&ots=WxfqefHzl&sig=KggyMmwEF7VPOfbxZ9qV8aL86OM#v=onepage&q=actividad%20f%C3%ADsica&f=false>

32. Annicchiarico-Ramos RJ. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Revista Digital [Internet] 2002 [Consultado el 30 de junio de 2022]; 8(51). Disponible en: <https://efdeportes.com/efd51/salud1.htm>
33. Andrades C. Conoce los factores que influyen en el ejercicio [Internet]. Fundación Diabetes Juvenil de Chile; 2019 [Consultado el 30 de junio de 2022]. Disponible en: <https://diabeteschile.cl/conoce-los-factores-que-influyen-en-el-ejercicio/>
34. Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. Manual de terminos en investigación científica, tecnologica y humanistica. [Internet]. Universidad Ricardo Palma. [consultado, 15 de junio 2022]. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
35. Hernandez R., y Mendoza, C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, [internet] 2018 [Consultado, 2022 25 jun.]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
36. CONCYTEC. Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica. [Internet] 2018 [Consultado, 2022 del 25 de jun] https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
37. Carhuancho, I., Sicheri, L., Nolzco, F., Guerrero, M., Casana, K. Investigación holística; diseño exploratorio; enfoque cuantitativo; población. [internet] 2019. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/3893>
38. Carrión, C. 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 [internet] Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2018. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/547>

39. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Enfermería del trabajo. 2017 abril; 7(2). <https://www.semanticscholar.org/paper/Cuestionario-Internacional-de-actividad-f%C3%ADsica-Carrera/be16f9b3352c7f077b2baac69669b8e07663972a>

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de Consistencia

Título de la Investigación: Hábitos Alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022,

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema General	Objetivo General	Existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022	Variable 1: hábitos alimentarios	Tipo de investigación Básica
¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?	Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022			
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones:	Método y diseño de la investigación No experimental, descriptiva y transversal
¿Cuáles son los niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?	Identificar los hábitos alimentarios de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022	Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.	Consumo Frecuencia Tipo	Población, muestra y muestreo
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?	Identificar los niveles de actividad física en los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022	Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.	Variable 2: actividad física	Población: 100 pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022 Muestra: 100 pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022 Muestreo: censal
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.			
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la dimensión intensidad de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.		Dimensiones: Intensidad Frecuencia Duración	

<p>Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión frecuencia de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.</p>	<p>Existe relación entre los hábitos alimentarios y la dimensión duración de la variable actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022.</p>		
---	---	--	--	--

Anexo N° 2. CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tomado de: “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 grado de Licenciada en Nutrición, validado por 8 jueces, autor Carrión y col.

Agradecemos su colaboración respondiendo las siguientes preguntas. Sus respuestas tendrán carácter confidencial:

I. Factores Demográficos, Socioeconómicos, Culturales y Edad

- a) 14 a 17 años ()
- b) De 18 a 24 años ()
- c) De 25 a 59 años ()
- d) + de 60 ()

Número de hijos

- a) 0-2 hijos ()
- b) 3 a 5 hijos ()
- c) Más de 6 hijos ()

Religión

- a) Católica ()
- a) Evangélica ()
- b) Otras ()

Grado de instrucción

- a) Universitaria. ()
- b) Secund. Comp. ()
- c) Secund. Incom. ()
- d) Educ. Primaria ()
- e) Analfabeta. ()

Estado civil

- a) Soltero (a) ()
- b) Conviviente ()

- c) Casado (a) ()
- d) Viudo (a) ()

II. DETERMINACIÓN DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL A TRAVÉS DEL PESO Y LA TALLA SEGÚN TABLA OMS

Peso:

Talla:

IMC:

Clasificación del IMC según IMC/ Edad

- a. Bajo peso ()
- b. Normal ()
- c. Sobrepeso ()
- d. Obesidad

III. Hábitos alimenticios

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

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

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

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

3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?

- a) 4:00 am – 4:59 a. m.
- b) 5:00 am – 5:59 a. m.
- c) 6:00 am – 6:59 a. m.

- d) 7:00 am – 7:59 a. m.
 - e) 8:00 am – 8:59 a. m.
4. ¿Dónde consume su desayuno?
- a) En la casa
 - b) En el restaurante
 - c) En los quioscos
 - d) En los puestos de ambulante
5. ¿Con quién consume su desayuno?
- a) Con su familia
 - b) Con sus amigos
 - c) Con sus compañeros de estudio
 - d) Con sus compañeros de trabajo
 - e) Solo(a)
6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?
- a) Leche y/o yogur
 - b) Jugos de frutas
 - c) Avena, quinua, soya
 - d) Infusiones y/o café
 - e) Otros, especificar:
- 6a. ¿Qué tan seguido toma leche?
- a) Nunca
 - b) 1- 2 veces al mes
 - c) 1- 2 veces a la semana
 - d) Interdiario
 - e) Diario
7. ¿Consume pan?
- a) Sí (pasar a la P. 7a)
 - b) No (pasar a la P.7b)
- 7a. ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?
- a) Queso y/o pollo
 - b) Palta o aceituna
 - c) Embutidos

- d) Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)
 - e) Mermelada y/o manjar blanco
- 7b. En caso de no consumir pan, ¿qué consume?
-
8. ¿Qué tan seguido consume queso?
- a) Nunca
 - b) 1 - 2 veces al mes
 - c) 1 - 2 veces a la semana
 - d) Interdiario
 - e) Diario
9. ¿Qué acostumbra consumir a media mañana?
- a) Frutas (enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesa
 - c) Snacks y/o galletas
 - d) Helados
 - e) Nada
10. ¿Qué acostumbra consumir a media tarde?
- a) Frutas (enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesa
 - c) Snacks y/o galletas
 - d) Helados
 - e) Nada
11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?
- a) Agua natural
 - b) Refrescos
 - c) Infusiones
 - d) Gaseosas
 - e) Jugos industrializados
 - f) Bebidas rehidratantes
12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?
- a) Nunca

- b) 1 - 2 veces a la semana
 - c) 3 - 4 veces a la semana
 - d) 5 - 6 veces a la semana
 - e) Diario
13. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?
- a) 11:00 a. m. - 11:59 a. m.
 - b) 12:00 m. - 12:59 p. m.
 - c) 1:00 p. m. - 1:59 p. m.
 - d) 2.00 p. m. - 2:59 p. m.
 - e) Más de las 3:00 p. m.
14. ¿Dónde consume su almuerzo?
- a) En la casa
 - b) En el restaurante
 - c) En los quioscos
 - d) En los puestos de ambulantes
15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?
- a) Comida criolla
 - b) Comida vegetariana
 - c) Comida light
 - d) Pollo a la brasa y / o pizzas
 - e) Comida chatarra
16. ¿Con quién consume su almuerzo?
- a) Con su familia
 - b) Con sus amigos
 - c) Con sus compañeros de estudio
 - d) Con sus compañeros de trabajo
 - e) Solo(a)
17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?
- a) 1 - 2 veces a la semana
 - b) 3 - 4 veces a la semana
 - c) 5 - 6 veces a la semana
 - d) Diario

- e) Nunca
18. ¿En qué horarios consume su cena?
- a) 5:00 p. m. - 5:59 p. m.
 - b) 6:00 p. m. - 6:59 p. m.
 - c) 7:00 p. m. - 7:59 p. m.
 - d) 8.00 p. m. - 8:59 p. m.
 - e) Más de las 9:00 p. m.
19. ¿Dónde consume su cena?
- a) En la casa
 - b) En el restaurante
 - c) En los quioscos
 - d) En los puestos de ambulantes
20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?
- a) Comida criolla
 - b) Comida vegetariana
 - c) Comida light
 - d) Pollo a la brasa y / o pizzas
 - e) Comida chatarra
21. ¿Con quién consume su cena?
- a) Con su familia
 - b) Con sus amigos
 - c) Con sus compañeros de estudio
 - d) Con sus compañeros de trabajo
 - e) Solo (a)
22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?
- a) Guisado
 - b) Sancochado
 - c) Frituras
 - d) Al horno
 - e) A la plancha
23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

- a) Nunca
 - b) 1 - 2 veces al mes
 - c) 1 - 2 veces a la semana
 - d) Inter diario
 - e) Diario
24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?
- a) Nunca
 - b) 1 - 2 veces al mes
 - c) 1 - 2 veces a la semana
 - d) Inter diario
 - e) Diario
25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?
- a) Nunca
 - b) 1 - 2 veces al mes
 - c) 1 - 2 veces a la semana
 - d) Inter diario
 - e) Diario
26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?
- a) Nunca
 - b) 1 - 2 veces al mes
 - c) 1 - 2 veces a la semana
 - d) Inter diario
 - e) Diario
- 26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?
- a) Sancochado
 - b) Frito
 - c) Escalfado
 - d) Pasado
 - e) En preparaciones
27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?
- a) Nunca (pasar a la P. 28)
 - b) 1 - 2 veces al mes

- c) 1 - 2 veces a la semana
- d) Inter diario
- e) Diario

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

- a) Con bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b) Con infusiones (té, anís, manzanilla)
- c) Con gaseosas
- d) Con agua

28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

- a) Nunca
- b) 1 - 2 veces al mes
- c) 1 - 2 veces a la semana
- d) Inter diario
- e) Diario

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

- a) Nunca
- b) 1 - 2 veces al mes
- c) 1 - 2 veces a la semana
- d) Inter diario
- e) Diario

30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Nunca
- b) 1- 2 veces al mes
- c) 1 - 2 veces a la semana
- d) Inter diario
- e) Diario

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

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

32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?
- a) Sí (pasar a la P. 32.a)
 - b) No
- 32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?
- a) Menos de 1 vez al mes
 - b) 1 vez al mes
 - c) 1 - 2 veces al mes
 - d) 1 vez a la semana
 - e) Más de 1 vez a la semana
- 32b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?
- a) Pisco
 - b) Vino
 - c) Sangría
 - d) Cerveza
 - e) Otros
- 32c. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?
- a) Una Copa
 - b) 1 - 2 vasos
 - c) 3 - 4 vasos
 - d) 5 - 6 vasos
 - e) Más de 6 vasos

III. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

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

_____ Días por semana

_____ Ninguna actividad física intensa vaya a la pregunta 3

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

_____ Horas por día Minutos por día

_____ No sabe no está seguro

3. Durante los últimos 7 días hizo actividades moderadas tales como o transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular. No incluya caminar

_____ Días por semana

_____ Ninguna actividad física intensa vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente cuanto tiempo dedico a realizar actividad moderado

_____ Horas por día Minutos por día

_____ No sabe, no está seguro

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

_____ Días por semana

_____ Ninguna actividad física intensa vaya a la pregunta 7

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

_____ Horas por día Minutos por día

_____ No sabe, no está seguro

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

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

_____ No sabe, no está seguro

Gracias por su colaboración

Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 4: Formato del Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI) EN UN ESTUDIO DE

INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI

Título de proyecto de investigación	: Hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop, Lima 2022
Investigadores	: Jean Pierre Yacolca Veramendi
Institución	: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: "Hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al centro nutricional Dietop, Lima 2022" de fecha 26/10/2022 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física de los pacientes que asisten al Centro Nutricional Dietop S.A.C., Lima 2022. Su ejecución permitirá aspectos proyectivos.

Duración del estudio (meses): 3

N° esperado de participantes: 100

Criterios de Inclusión y exclusión:

Inclusión: Pacientes mayores de 18 años que acuden al centro nutricional Dietop.

Exclusión: Pacientes gestantes y personas menores de 18 años.

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

Entrevista
Mediciones antropométricas (peso, talla)

La encuesta puede demorar unos 45 minutos. Los resultados se le entregaran a usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: (Detallar los riesgos de la participación del sujeto de estudio)

Su participación en el estudio no será perjudicial para salud o bienestar

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto por una evaluación nutricional completa

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal, Jean Pierre Yacolca Veramendi, 986022309, a2016100889@uwiener.edu.pe

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio.

Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre participante:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nombre investigador:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Anexo 5: Informe del asesor de turnitin

Anexo 6: data de procesamiento de casos

Pacientes	Características socio-demográficas					Variable 1: Hábitos alimentarios																																			V1												
	Edad	Número de hijos	Religión	Grado de instrucción	Estado civil	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35		p36	p37	p38	p39	p40							
	e1	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	2	2	2	2		0	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	38
e2	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	2	1	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	43		
e3	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	2	2	0	2	2	32		
e4	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Otras	Universitaria	Soltero (a)	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	48		
e5	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	0	1	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	23			
e6	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	2	0	2	0	2	1	0	2	0	0	0	2	0	0	24				
e7	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	2	2	2	0	0	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	28					
e8	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Incom	Soltero (a)	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	0	2	0	2	0	0	1	2	0	2	0	0	2	2	0	28					
e9	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Secund. Comp	Casado (a)	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	43		
e10	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	2	2	2	0	0	2	0	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	41		
e11	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	44		
e12	+ de 60	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Viudo (a)	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	2	2	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	48		
e13	+ de 60	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Viudo (a)	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	2	0	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	43	
e14	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	1	0	1	1	0	1	2	1	1	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	2	2	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	2	2	29		
e15	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Educ. Primaria	Casado (a)	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	0	2	0	0	1	2	0	0	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	27	
e16	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	2	1	0	0	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	45	
e17	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	1	2	0	1	1	2	0	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	0	1	0	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	39	
e18	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	2	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	2	2	2	2	0	0	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	43	
e19	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Viudo (a)	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	2	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	2	0	2	0	2	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	0	2	2	22			
e20	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	1	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	0	2	0	40		
e21	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	0	0	0	1	0	1	1	2	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	2	0	2	0	0	2	1	0	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	31	
e22	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	0	1	0	1	2	0	0	1	2	0	0	2	2	2	2	0	2	2	37	
e23	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	1	1	1	1	0	0	2	0	1	0	2	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	41
e24	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Viudo (a)	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	2	2	2	0	1	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	39	
e25	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Casado (a)	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	49	
e26	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	1	1	0	1	1	0	1	1	2	0	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	42
e27	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	2	0	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	39
e28	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Otras	Universitaria	Soltero (a)	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	0	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	41
e29	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	44
e30	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Casado (a)	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	43	
e31	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	1	0	1	1	0	1	2	1	1	0	2	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	2	2	0	2	0	0	1	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	37		
e32	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	2	2	2	2	0	1	2	1	0	2	0	0	2	2	2	2	0	2	2	30		
e33	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	2	16	
e34	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	1	0	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	0	2	2	0	2	2	26	
e35	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Casado (a)	1																																															

Pacientes	Características socio-demográficas					Variable 2: Actividad física														v2	Intensidad
						Intenso				moderado				Caminar				Sentado			
	Edad	Número de hijos	Religión	Grado de instrucción	Estado civil	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	días	hr y minutos		
e1	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	12	192	4	3	33	396	3.3	2	32	211	0	0	799	Moderada
e2	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	65	1560	4	3	49	588	3.3	1	78	257	0	0	2405	Vigorosa
e3	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	23	368	4	2	31	248	3.3	3	34	337	0	0	953	Moderada
e4	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Otras	Universitaria	Soltero (a)	8	4	57	1824	4	2	39	312	3.3	1	56	185	0	0	2321	Vigorosa
e5	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	12	192	4	2	12	96	3.3	1	25	83	2	330	371	Baja
e6	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	1	10	80	4	2	14	112	3.3	2	30	198	2	420	390	Baja
e7	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	0	0	0	4	0	0	0	3.3	6	24	475	1	420	475	Baja
e8	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	1	12	96	4	5	10	200	3.3	1	25	83	0	0	379	Baja
e9	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Secund. Comp	Casado (a)	8	3	63	1512	4	3	45	540	3.3	1	67	221	0	0	2273	Vigorosa
e10	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	21	336	4	3	31	372	3.3	2	54	356	0	0	1064	Moderada
e11	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	3	61	1464	4	3	44	528	3.3	1	56	185	0	0	2177	Moderada
e12	+ de 60	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Viudo (a)	8	3	55	1320	4	3	67	804	3.3	1	87	287	0	0	2411	Moderada
e13	+ de 60	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Viudo (a)	8	4	67	2144	4	3	55	660	3.3	0	95	0	0	0	2804	Vigorosa
e14	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	10	160	4	2	12	96	3.3	2	17	112	1	156	368	Baja
e15	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	14	224	4	0	0	0	3.3	2	30	198	3	267	422	Baja
e16	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	62	1488	4	3	35	420	3.3	1	76	251	0	0	2159	Moderada
e17	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	23	368	4	2	26	208	3.3	3	34	337	0	0	913	Moderada
e18	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	4	55	1760	4	2	46	368	3.3	1	91	300	0	0	2428	Vigorosa
e19	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Viudo (a)	8	2	12	192	4	3	15	180	3.3	1	32	106	1	120	478	Baja
e20	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	21	336	4	2	33	264	3.3	3	34	337	0	0	937	Moderada
e21	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	25	400	5	3	32	480	3.3	2	24	158	0	0	1038	Moderada
e22	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	35	231	0	0	1039	Moderada
e23	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	25	400	4	2	31	248	3.3	3	30	297	0	0	945	Moderada
e24	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Viudo (a)	8	3	25	600	4	2	25	200	3.3	2	35	231	0	0	1031	Moderada
e25	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Casado (a)	8	3	54	1296	4	3	65	780	3.3	1	65	215	0	0	2291	Moderada
e26	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	14	336	4	2	26	208	3.3	2	43	284	0	0	828	Moderada
e27	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	17	272	4	2	35	280	3.3	3	34	337	0	0	889	Moderada
e28	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Otras	Universitaria	Soltero (a)	8	2	14	224	4	3	36	432	3.3	2	23	152	0	0	808	Moderada
e29	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	3	68	1632	4	3	87	1044	3.3	1	77	254	0	0	2930	Vigorosa
e30	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Casado (a)	8	3	73	1752	4	2	56	448	3.3	2	83	548	0	0	2748	Vigorosa
e31	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	8	3	25	600	4	2	24	192	3.3	2	17	112	0	0	904	Moderada
e32	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	32	512	4	2	26	208	3.3	3	20	198	0	0	918	Moderada
e33	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	1	12	96	4	2	12	96	3.3	2	14	92	2	320	284	Baja
e34	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	20	320	4	0	0	0	3.3	2	10	66	3	144	386	Baja
e35	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Casado (a)	8	3	46	1104	4	3	54	648	3.3	1	71	234	0	0	1986	Moderada
e36	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	21	336	4	2	31	248	3.3	3	25	248	0	0	832	Moderada
e37	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	22	352	4	2	30	240	3.3	3	21	208	0	0	800	Moderada
e38	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	25	165	0	0	973	Moderada
e39	+ de 60	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Comp	Viudo (a)	8	2	23	368	4	2	33	264	3.3	3	23	228	0	0	860	Moderada
e40	De 25 a 59 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	0	0	0	4	0	0	0	3.3	2	10	66	5	120	66	Baja
e41	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	3	20	480	4	2	29	232	3.3	2	27	178	0	0	890	Moderada
e42	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	13	208	4	3	35	420	3.3	2	31	205	0	0	833	Moderada
e43	+ de 60	3 a 5 hijos	Católica	Educ. Primaria	Viudo (a)	8	1	28	224	4	2	14	112	3.3	2	15	99	2	275	435	Baja
e44	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	15	240	4	3	27	324	3.3	2	37	244	0	0	808	Moderada
e45	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	0	5	0	4	1	22	88	3.3	1	23	76	5	300	164	Baja
e46	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	0	0	0	4	2	10	80	3.3	2	14	92	3	355	172	Baja
e47	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	14	336	4	2	35	280	3.3	2	43	284	0	0	900	Moderada
e48	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	8	2	21	336	4	2	30	240	3.3	3	52	515	0	0	1091	Moderada
e49	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Viudo (a)	8	3	59	1416	4	2	89	712	3.3	2	92	607	0	0	2735	Moderada
e50	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Universitaria	Casado (a)	8	2	18	288	4	3	28	336	3.3	2	14	92	0	0	716	Moderada

Pacientes	Características socio-demográficas					Variable 2: Actividad física													v2	Intensidad	
						Intenso				moderado				Caminar				Sentado			
	Edad	Número de hijos	Religión	Grado de instrucción	Estado civil	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	días			hr y minutos
e51	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	5	80	4	3	17	204	3.3	2	12	79	0	0	363	Baja
e52	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	1	10	80	4	0	0	0	3.3	3	15	149	3	280	229	Baja
e53	+ de 60	0-2 hijos	Católica	Secund. Comp	Casado (a)	8	3	69	1656	4	3	54	648	3.3	1	84	277	0	0	2581	Vigorosa
e54	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Viudo (a)	8	0	0	0	4	2	10	80	3.3	1	15	50	4	340	130	Baja
e55	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Viudo (a)	8	2	16	256	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	504	Baja
e56	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	8	2	25	400	4	2	29	232	3.3	3	25	248	0	0	880	Moderada
e57	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	73	1168	4	3	33	396	3.3	2	83	548	0	0	2112	Moderada
e58	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Otras	Universitaria	Casado (a)	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderada
e59	+ de 60	0-2 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	8	4	66	2112	4	2	45	360	3.3	1	78	257	0	0	2729	Vigorosa
e60	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	22	352	4	0	0	0	3.3	5	10	165	0	0	517	Baja
e61	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	2	15	240	4	3	14	168	3.3	2	24	158	0	0	566	Baja
e62	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	13	208	4	2	15	120	3.3	3	15	149	0	0	477	Baja
e63	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	22	352	4	2	34	272	3.3	3	33	327	0	0	951	Moderada
e64	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	14	231	0	0	471	Baja
e65	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Otras	Universitaria	Casado (a)	8	3	76	1824	4	2	96	768	3.3	2	92	607	0	0	3199	Vigorosa
e66	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	21	336	4	2	12	96	3.3	3	10	99	0	0	531	Vigorosa
e67	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	7	112	4	3	20	240	3.3	2	31	205	0	0	557	Vigorosa
e68	De 25 a 59 años	0-2 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	21	347	0	0	587	Vigorosa
e69	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Católica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	14	224	4	2	19	152	3.3	3	14	139	0	0	515	Vigorosa
e70	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	2	17	272	4	0	0	0	3.3	5	12	198	0	0	470	Vigorosa
e71	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	20	320	4	3	15	180	3.3	2	12	79	0	0	579	Vigorosa
e72	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	16	256	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	504	Vigorosa
e73	De 25 a 59 años	0-2 hijos	Católica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	15	240	4	2	20	160	3.3	3	20	198	0	0	598	Vigorosa
e74	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Viudo (a)	8	2	10	160	4	3	21	252	3.3	2	21	139	0	0	551	Vigorosa
e75	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	75	1800	4	3	65	780	3.3	1	43	142	0	0	2722	Vigorosa
e76	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Otras	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	15	240	4	3	15	180	3.3	2	25	165	0	0	585	Vigorosa
e77	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	14	224	4	0	0	0	3.3	5	21	347	0	0	571	Vigorosa
e78	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	20	320	4	3	15	180	3.3	2	12	79	0	0	579	Vigorosa
e79	De 25 a 59 años	0-2 hijos	Católica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	2	19	304	4	0	0	0	3.3	5	26	429	0	0	733	Vigorosa
e80	+ de 60	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	3	12	288	4	3	14	168	3.3	1	15	50	0	0	506	Vigorosa
e81	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	8	3	77	1848	4	3	49	588	3.3	1	56	185	0	0	2621	Vigorosa
e82	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Otras	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	2	14	224	4	0	0	0	3.3	5	20	330	0	0	554	Baja
e83	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Soltero (a)	8	1	12	96	4	0	0	0	3.3	6	21	416	0	0	512	Baja
e84	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	23	552	4	2	26	208	3.3	2	19	125	0	0	885	Moderada
e85	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	16	256	4	3	29	348	3.3	2	28	185	0	0	789	Moderada
e86	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Otras	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	68	1632	4	3	54	648	3.3	1	73	241	0	0	2521	Vigorosa
e87	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	23	368	4	3	31	372	3.3	2	26	172	0	0	912	Moderada
e88	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	2	15	240	4	2	16	128	3.3	3	20	198	0	0	566	Baja
e89	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	19	456	4	2	30	240	3.3	2	23	152	0	0	848	Moderada
e90	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Otras	Secund. Incom	Soltero (a)	8	3	16	384	4	2	35	280	3.3	2	34	224	0	0	888	Moderada
e91	De 18 a 24 años	0-2 hijos	Evangélica	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	58	1392	4	2	71	568	3.3	2	65	429	0	0	2389	Moderada
e92	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Otras	Universitaria	Soltero (a)	8	2	24	384	4	3	31	372	3.3	2	31	205	0	0	961	Moderada
e93	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Educ. Primaria	Casado (a)	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	488	Baja
e94	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Otras	Secund. Comp	Soltero (a)	8	3	15	360	4	2	27	216	3.3	2	29	191	0	0	767	Moderada
e95	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Casado (a)	8	3	12	288	4	2	36	288	3.3	2	33	218	0	0	794	Moderada
e96	De 18 a 24 años	3 a 5 hijos	Otras	Secund. Comp	Soltero (a)	8	2	18	288	4	3	24	288	3.3	2	34	224	0	0	800	Moderada
e97	De 25 a 59 años	Más de 6 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	2	20	320	4	3	25	300	3.3	2	27	178	0	0	798	Moderada
e98	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Secund. Incom	Soltero (a)	8	2	16	256	4	3	15	180	3.3	2	15	99	0	0	535	Baja
e99	De 25 a 59 años	3 a 5 hijos	Evangélica	Universitaria	Soltero (a)	8	3	21	504	4	2	30	240	3.3	2	29	191	0	0	935	Moderada
e100	+ de 60	0-2 hijos	Católica	Secund. Incom	Casado (a)	8	2	10	160	4	2	25	200	3.3	2	25	165	1	123	525	Baja