



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN
HUMANA

Tesis

Hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en estudiantes de nivel superior durante la emergencia sanitaria por covid-19 en lima metropolitana.2021

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición Humana

Presentado por:

Autora: Andrade Alva, Nathalie Belen

Asesora: Dra. Mauricio Alza, Saby

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7921-7111>

Línea de Investigación

Salud y Ambiente

Lima – Perú

2022

	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, **Andrade Alva, Nathalie Belen** 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, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN LIMA METROPOLITANA.2021”** Asesorado por el docente: **Dra. Saby Mauricio Alza** DNI: 10138949, ORCID **0000-0001-7921-7111** tiene un índice de similitud de de **20% VEINTE** con código **oid: 14912:289082814** 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.



.....
NATHALIE BELEN ANDRADE ALVA
DNI: 77280180



.....
Nombres y apellidos del Asesor
DNI: 10138949

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mis padres que fueron mi apoyo en todo momento, y a los pocos amigos que no dejaron que me rindiera.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme vivir este momento junto a las personas que amo, a mis padres que son mi motor y siempre estuvieron para mí.

Agradezco mucho por la ayuda de mis maestros, de mis compañeros y a la universidad en general por los abundantes conocimientos que me ha otorgado, como también a mi asesora por guiarme en la culminación de este proyecto que perdurará para ser útil a las nuevas generaciones.

Finalmente agradezco a quien lee este proyecto, por posibilitar que mis investigaciones y conocimiento puedan ser utilizadas para una nueva investigación con fines benévolos.

ÍNDICE GENERAL

	Páginas
Portada	
Título	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Índice General	
Índice de Tablas	
Índice de Gráficos	
Resumen	8
Abstract	10
Introducción	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	13
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1 Problema general	
1.2.2 Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación	15
1.3.1 Objetivo general	
1.3.2 Objetivos específicos	
1.4. Justificación de la investigación	16
1.4.1 Teórica	
1.4.2 Metodológica	
1.4.3 Práctica	
1.5. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Formulación de hipótesis	25
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	26
3.1. Método de la investigación	26
3.2. Enfoque de la investigación	26

3.3. Tipo de investigación	26
3.4. Diseño de la investigación	26
3.5. Población, muestra y muestreo	27
3.6. Variables y operacionalización	28
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos	35
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	36
4.1. Resultados	36
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	
4.1.2 Prueba de hipótesis	
4.1.3 Discusión de resultados	
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
5.1 Conclusiones	65
5.2 Recomendaciones	65
REFERENCIAS	67
ANEXOS	75
ANEXO 1: Matriz de consistência	76
ANEXO 2: Instrumentos	78
ANEXO 3: Aprobación del Comité de Ética	89
ANEXO 4: Formato de consentimiento informado	90
ANEXO 5: Informe del asesor de turnitin	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de la población

Tabla 2. Frecuencia de consumo de alimentos

Tabla 3. Hábitos alimentarios en el desayuno

Tabla 4. Hábitos alimentarios en el almuerzo

Tabla 5. Hábitos alimentarios en la cena

Tabla 6. Tipo de Actividad física

Tabla 7. Tipo de Actividad física

Tabla 8. Hábitos de sueño

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Hipótesis: Análisis gráfica

Resumen

El incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles ocasiona la disminución en años de vida saludables, deteriorando la calidad de vida de la población, incrementando costos de salud, así como la pérdida de la capacidad laboral, entre otros.

El COVID-19 no solo modificó nuestras vidas, sino los estilos de vida como hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño, por ello nuestra investigación busca informar sobre los cambios que enfrentaron los estudiantes técnicos y universitarios con respecto a los estilos de vida, alimentación, actividad física y calidad de sueño.

Objetivo: Comparar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.

Metodología. Estudio inductivo-analítico de corte transversal, se aplicó encuestas validadas que midan hábitos alimentarios (Adaptado de Ferro y Maguiña), actividad física (IPAQ) y calidad de sueño (ICSP) a 105 estudiantes de Nutrición Humana e Industrias Alimentarias.

Resultados: La población de estudio se distribuyó en 44.8% (n=47) técnicos y 55.2% (n=58) son universitarios; 76.2% (n=80) son mujeres y 23.8% (n=25) varones; el grupo que concentra la mayor población 48.3% (n=28) comprende entre los 21 a 24 años de edad. Con respecto a los hábitos alimentarios, solo el 43.1% (n=25) de universitarios y 23.4% (n=11) de técnicos consumen las 3 comidas principales del día, la hora de desayuno preferente es de 8:00 a 8:59 am 32.8% (n=19) y universitarios y 44.7% (n=21) técnicos, la hora del almuerzo es de 2:00 a 2:59 pm 14.9% (n=7) universitarios y 46.6% (n=27) y la cena la consumen entre las 8:00 a 8:59 pm universitarios 51.1% (n=24) y 46.6% (n=27). Con respecto a la actividad física, la duración en días a la semana, actividad física leve es de 4.39 ± 2.05 en universitarios 4.70 ± 2.00 en técnicos; moderada es 2.39 ± 1.70 en universitarios

y 2.65 ± 1.7 en técnicos; intensa 2.10 ± 1.95 en universitarios y 2.04 ± 1.86 en técnicos. El sedentarismo se midió con el tiempo en minutos al día que permanecen sentados, en los universitarios fue de 303.62 ± 181.57 y en técnicos 236.80 ± 167.41 .

Conclusión: No hay diferencia significativa en los hábitos alimentarios y actividad física entre estudiantes técnicos y universitarios; sin embargo, se ha demostrado que la calidad de sueño inadecuada es más común en los universitarios que en técnicos.

Abstract

The increase in chronic non-communicable diseases causes a decrease in healthy life years, deteriorating the quality of life of the population, increasing health costs, as well as the loss of work capacity, among others.

COVID-19 has not only changed our lives, but also lifestyles such as eating habits, physical activity and sleep quality, which is why our research seeks to report on the changes that technical and university students faced with respect to lifestyles, diet, physical activity and sleep quality.

Objective: To compare eating habits, physical activity and sleep quality during the covid-19 health emergency in higher education, technical and university students in Lima-Peru during the last quarter of 2021.

Methodology. Inductive-analytical cross-sectional study, validated surveys that measure eating habits (Adapted from Ferro and Maguiña), physical activity (IPAQ) and sleep quality (ICSP) were applied to 105 students of Human Nutrition and Food Industries.

Results: The study population was distributed in 44.8% (n=47) technicians and 55.2% (n=58) are university students; 76.2% (n=80) are women and 23.8% (n=25) are men; the group that concentrates the largest population 48.3% (n=28) comprises between 21 to 24 years of age. Regarding eating habits, only 43.1% (n=25) of university students and 23.4% (n=11) of technicians consume the 3 main meals of the day, the preferred breakfast time is from 8:00 to 8:59 am 32.8% (n=19) and university students and 44.7% (n=21) technicians, lunch time is from 2:00 to 2:59 pm 14.9% (n=7) university students and 46.6% (n=27) and dinner is consumed between 8:00 and 8:59 pm university students 51.1% (n=24) and 46.6% (n=27). Regarding physical activity, the duration in days per week, light physical activity is

4.39+2.05 in university students 4.70+2.00 in technicians; moderate is 2.39+1.70 in university students and 2.65+1.7 in technicians; intense 2.10+1.95 in university students and 2.04+1.86 in technicians. Sedentary lifestyle was measured over time in minutes per day that they remain seated, in university students it was 303.62+181.57 and in technicians 236.80+167.41.

Conclusion: There is no significant difference in eating habits and physical activity between technical and university students; however, inadequate sleep quality has been shown to be more common in college students than in technicians.

Introducción

En la actualidad existe un aumento constante de enfermedades crónicas no transmisibles lo cual ha dejado de ser una preocupación en países desarrollados, más en los países en desarrollo observamos un acrecentamiento en la prevalencia de estas enfermedades, lo que ocasiona un deterioro en la calidad de vida de la población, una disminución en años de vida saludables, incremento en costos de salud, pérdida de la capacidad laboral, entre otros.

El virus del covid19 cambió el ritmo de vida de las personas, incrementó el uso de la tecnología desde casa, lo cual originó una disminución de actividad física e imposibilidad de recrearse al aire libre. Cambios en el horario de acostarse y levantarse, insomnio propio de la preocupación por la situación sanitaria. El consumo excesivo de alimentos refinados y bebidas azucaradas dentro del hogar, así como comidas rápidas a domicilio; son factores que contribuyen al desencadenamiento de este tipo de enfermedades, las cuales no son exclusivas en adultos, puesto que la prevalencia en sobrepeso y obesidad ha aumentado en niños y jóvenes.

Por lo cual, es imprescindible dar mayor importancia a la promoción de estilos de vida saludables en la población. El presente proyecto de investigación toma como muestra a la población estudiantil superior visto que, por ser estudiantes suponen cambios en cuanto al estilo de vida, alimentación, actividad física y calidad de sueño.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La "mala alimentación" puede causar problemas sociales y de salud en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La cual también reconoce a la desnutrición y las deficiencias nutricionales, siguen siendo la principal causa de muerte y enfermedad en muchas partes a nivel, particularmente en países en desarrollo¹ Una dieta poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no transmisibles, lo que genera una carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.²

De manera similar, según el DSM-V, el insomnio se manifiesta como una insatisfacción mayor con la cantidad o calidad del sueño relacionada con uno (o más) de los siguientes síntomas: dificultad para iniciar el sueño, dificultad para mantener el sueño o estar despierto temprano por la mañana e incapaz de retomar el sueño de nuevo. Debido a ello, este trastorno del sueño puede causar dolor o daño clínicamente significativo en áreas sociales, ocupacionales, educativas, académicas, conductuales y otras áreas funcionales importantes³.

Estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2014) muestran que al menos 2,7 millones de personas murieron en 2014 debido a malos hábitos alimentarios, nutrición insuficiente y alto contenido de grasas. La razón del número de muertes durante el mismo período es que las personas tienen una actividad física limitada.⁴

Al respecto, la OMS mencionó que "al menos el 60% de la población mundial no realiza las actividades físicas necesarias para obtener beneficios para la salud. Debido al aumento del comportamiento sedentario durante el tiempo libre y durante las actividades tanto laborales como familiares"⁵.

Se estima que entre el 10 y 15 % de la población general padece insomnio crónico ⁶⁻⁷. Se estima que, si se les pregunta, más de 50 % de los pacientes de Atención Primaria refieren insomnio; sin embargo, solo el 30 % lo menciona voluntariamente, y esto es solo el 5% de razones para la consejería. ⁶⁻⁷.

Aunque Perú es aún un país en desarrollo, no es ajeno a esta realidad. Según los informes epidemiológicos, el Perú se encuentra en la etapa de postransición, lo que significa que las principales causas de muerte del país son las enfermedades crónicas no transmisibles (principalmente enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades mentales) y las lesiones accidentales y deliberadas⁸. El autor señala que al cambiar ciertos hábitos que constituyen factores de riesgo, estas enfermedades y muertes pueden reducirse considerablemente⁹⁻¹⁰. En cuanto a la calidad del sueño de los estudiantes universitarios peruanos, se calcula que el 42,5% de los estudiantes tienen dificultad para conciliar el sueño en la primera media hora, y el 48% de ellos se despierta por la noche, lo que indica una mayor proporción de estudiantes con insomnio conciliatorio o de mantenimiento.¹¹.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las diferencias entre los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid-19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria en estudiantes técnicos en Lima-Perú en el último trimestre de 2021?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria en estudiantes universitarios en Lima-Perú en el último trimestre de 2021?

1.3. OBJETIVOS DEL PROBLEMA

1.3.1. Objetivo general

Comparar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid-19 en estudiantes técnicos en Lima-Perú en el último trimestre de 2021.
- Analizar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria de estudiantes universitarios en Lima-Perú en el último trimestre de 2021.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Teórica

La investigación va contribuir con conocimientos sobre los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en estudiantes de la carrera técnica de Nutrición e Industrias Alimentarias y estudiantes de la carrera universitaria de Nutrición aspectos que influyen directamente en el estado nutricional en diferentes grupos etarios, como estudiantes de nivel superior, Los cuales son un grupo de personas con múltiples factores, entre ellos carga académica, trabajo, cambios nutricionales, sedentarismo, nivel de estrés y tiempo de sueño. Además, es posible implantar y analizar explicaciones que pueden afectar los hábitos alimentarios de los estudiantes de último año, como eventos adversos o situaciones de estrés tal cual como una pandemia global.

1.4.2. Metodológica

En la actualidad, algunos estudios domésticos han evaluado el impacto de la epidemia en los hábitos alimentarios, por lo que los métodos utilizados son precisos. Además, se utilizarán herramientas ampliamente utilizadas en estudios de población a nivel internacional y distintas encuestas a nivel nacional.

1.4.3. Práctica

Para promover la salud personal y comunitaria y prevenir enfermedades crónicas son componentes importantes los hábitos alimentarios, la actividad física y la calidad del sueño. Los buenos hábitos alimentarios, junto con la práctica de actividad física y un sueño de alta calidad, garantizarán una vida sana, propicia para el bienestar físico, psicológico y social en diversas poblaciones. Actualmente, en el entorno social y laboral, es común que no consuman alimentos saludables y nutritivos; en cambio, se utiliza la comida rápida, que son

principalmente alimentos ricos en calorías y platos precocinados, que suelen consumirse en grandes cantidades. Esto tiene un impacto en la salud. Al comer sano y estando en óptimas condiciones de salud, nos sentimos mejor, somos más eficientes y felices, e incluso se puede extender la vida útil de la gente común. La investigación pondrá en marcha un programa de promoción y prevención de la salud en la comunidad universitaria para aumentar la sensibilidad de los estudiantes para elegir correctamente los alimentos.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se llevó a cabo durante el presente año 2021 durante el último trimestre, segundo año distinguido por la presencia de Covid-19. Por lo cual una de las principales medidas de prevención contra el contagio es la modalidad virtual para estudiantes y docentes.

La investigación se planificó aplicando una encuesta electrónica a estudiantes de carrera técnica de Nutrición y universitarios de Nutrición Humana que se encuentran en Lima-Perú.

Los recursos humanos utilizados en la investigación estuvieron conformados por el investigador principal y el asesor. Toda la investigación fue autofinanciada por el investigador principal, incluyendo la compra de recursos materiales necesarios para su ejecución.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Champutiz Cuzco y Quilumbaquin Cuascota (2016) realizaron un estudio descriptivo, observacional y transversal, cuyo propósito fue identificar el estado nutricional, hábitos alimentarios, niveles de actividad física e implementar un programa educativo para los alumnos de la unidad educativa "Marieta "Cajas, Pichincha Provincia De Veintimilla de la comunidad Jurídica". Los resultados mostraron que los hábitos alimentarios no eran saludables, el 96,70% tenían hábitos alimentarios regulares, 2,36% de los estudiantes tenían malos hábitos alimenticios y 0,94% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables. 70,28% predomina en actividad física moderada, 6,60% actividad física vigorosa y 23,11% actividad física leve¹².

Aguirre Guerrero y Pinango Núñez, (2021), llevaron a cabo un estudio para determinar los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física de los docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Tecnológica del Norte durante el período covid-19. Los resultados muestran que el 81% del personal administrativo come verduras y frutas diariamente, mientras que el 84% de los estudiantes prefiere los alimentos procesados. El 34,44% de los alumnos tiene actividad física de alto nivel; el 51% de los docentes tiene actividad física de bajo nivel. En conclusión, el personal administrativo y los docentes cuentan con hábitos alimentarios adecuados a comparación de los estudiantes, sin embargo, estos últimos tienen niveles más elevados de actividad física¹³.

Ibarra Mora, J., et al., (2019), realizaron un estudio transversal y descriptivo cuyo propósito fue identificar los hábitos de vida saludables de los escolares

adolescentes chilenos en términos de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol. Los resultados mostraron que el 18,7% de las personas dijeron que fumaban, lo que se relacionó significativamente con el bajo nivel de actividad física femenina. El 43,5% de las personas durmieron menos de 8 horas y el 26,4% de las personas bebieron alcohol. El 41% de las personas se saltaron el desayuno. Al momento de analizar desde el nivel de actividad física y el sexo, existen diferencias significativas entre los hombres. El hábito de desayunar está relacionado con un mayor nivel de ejercicio de alta intensidad. Sin embargo, estas características muestran un estilo de vida no adecuado a la edad de la población¹⁴.

Cedillo-Ramírez, et al, (2016), realizaron un artículo efectuado a través de artículos relacionados con el estilo de vida de los estudiantes universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud. Las fuentes de búsqueda son ISI, SCIELO, MEDLINE, BVS y PUB-MED. Términos de búsqueda: estilo de vida, estudiantes universitarios y ciencias de la salud. Esta revisión selecciona artículos publicados con experiencia en investigación desde 2010 hasta el presente de acuerdo con los resultados, se encontró que, entre los 33 artículos seleccionados, 18 estudios cumplieron con los estándares de investigación y se consideró que 15 contenían conceptos teóricos. En términos de actividad física, un estudio muestra que el 40% de los estudiantes universitarios jóvenes no hacen ningún ejercicio físico; otros estudios muestran que solo el 44% de los estudiantes de ciencias de la salud hacen el ejercicio recomendado de 30 minutos 5 días a la semana. Además, los hábitos alimenticios de los estudiantes no son razonables, el 90% de ellos deben mejorar y la "comida chatarra" es la más consumida por los participantes¹⁵.

Yancan Landeo y Rojas Zavaleta, (2020), realizaron un estudio de enfoque cuantitativo con el objetivo de determinar la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y el estado nutricional de los trabajadores de salud en el Centro de Aislamiento Temporal de la Villa Panamericana. De acuerdo con los resultados, se encontró que la tasa de prevalencia de hábitos alimentarios adecuados fue del 45%, la tasa de prevalencia de hábitos inapropiados inadecuados fue del 55%, en cuanto al nivel de actividad física, el nivel alto o fuerte fue del 5%, el nivel moderado o el nivel medio fue del 25% y el 70% son niveles bajos; el 42,3% destacó que las personas tenían hábitos alimentarios inadecuados y niveles bajos de actividad física¹⁶.

El 59,09% (130 estudiantes de enfermería) tenían buenos hábitos alimentarios , el 40,91% (90 estudiantes) tenían un 100% de falta de hábitos alimentarios (220 estudiantes), según un estudio desarrollado por Huisacayna Díaz, et al, (2017), el cual fue de nivel de aplicación, tipo cuantitativo, método de descripción transversal, con el objetivo de establecer hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Saint Louis Gonzaga de Ica. De septiembre 2015 hasta agosto de 2016. En cambio, en el 54,55% (120 estudiantes) el índice de masa corporal indicaba estar normal, el 36,36% (80 estudiantes) tenían sobrepeso, el 6,36% (14 estudiantes) tenían bajo peso y el 2,73% (6 estudiantes) tenían sobrepeso grado II u obesidad¹⁷.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimenticios son el comportamiento repetitivo de una persona o grupo de personas sobre qué, cuándo, dónde, cómo, qué usar, qué comer y con quién comer, porque se considera directa o indirectamente como una práctica tradicional¹⁸.

Según las teorías del aprendizaje social y las conductas de imitación observadas por adultos educados, los hábitos alimentarios se aprenden en la familia y se integran en las costumbres. Otros patrones de aprendizaje ocurren a través de la preferencia o el rechazo de los alimentos por parte de los niños, este último a través de la exposición repetida a varios alimentos que conocen a través de las conductas alimentarias constituidas por el encuentro entre el padre y el niño¹⁹.

El hecho de alimentarnos es primordial para todos, no solo porque a partir de ello se obtienen los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento y estabilidad del cuerpo humano, sino porque también guarda relevancia en aspectos sociales como en formar vínculos, continuar tradiciones y hábitos. Los hábitos alimentarios también se definen como un total de actitudes que admitimos cuando nos alimentamos. Estas actitudes comprenden el tiempo que nos tomamos, los tipos de preparación, el lugar donde comemos, la forma y lugar de donde conseguimos los alimentos como también las preferencias y aversiones alimentarias. Evidentemente estas actitudes hacen parte de nuestro estilo de vida e influyen nuestra ingesta de alimentos. Estos hábitos son

resultado del marco social, histórico político económico de cada uno de nosotros y del colectivo del que formamos parte²⁰.

La FAO define a los hábitos alimentarios como “un conjunto de costumbres que determinan la forma en que los individuos o grupos eligen, preparan y consumen los alimentos, afectados por el suministro de alimentos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los alimentos”²¹. Se calcula que los hábitos alimentarios y estilos de vida adquiridos a través de influencias familiares pueden durar desde la niñez hasta la edad adulta²².

Factores que influyen en los Hábitos Alimentarios

Existen agentes que intervienen en los hábitos alimentarios de cada individuo, a continuación, se mencionaran los más relevantes:

- Entorno familiar: El entorno familiar es el primer lazo social con el que el individuo se relaciona, particularmente con la figura materna ya que esta conlleva a condicionar hábitos y preferencias alimentarias al niño, estos hábitos y costumbres “heredados socialmente” acompañaran al individuo a lo largo de toda su vida.
- Entorno escolar: La interacción social entre compañeros, docentes y padres es propio en esta etapa la cual también contribuye a que el individuo tenga accesibilidad y disponibilidad de alimentos por elección propia en la mayoría de los casos, como por ejemplo en los comedores escolares, tiendas de alimentación, etc.
- Medios de comunicación: La publicidad transmitida en estos medios ayuda a modificar los hábitos alimentarios del individuo y consumir alimentos industrializados poco saludables, en ocasiones debido a la

falta de información del producto o la falta de conocimiento en los en los individuos.

2.2.2. Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento físico producido por los músculos esqueléticos, que conlleva un aumento del consumo de energía, superando el consumo en inactividad. La actividad física hace parte de las actividades diarias, como caminar, subir escaleras, jugar y hacer las tareas del hogar. En los niños, la actividad física es de importancia para un desarrollo saludable y sostenible porque puede mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la densidad ósea²³.

La frase “actividad física” no debe confundirse con "ejercicio" porque el ejercicio es una subcategoría de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva diseñada para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. En cuanto a la intensidad de las diferentes formas de actividad física, ésta varía de persona a persona. Para que sea de provecho en la salud cardiorrespiratoria, esta actividad tendría que ejecutarse en tiempos de al menos 10 minutos mínimo²⁴.

Hoy en día la actividad física se ha convertido en uno de los temas de mucha atención, en particularidad si se considera la prevalencia de enfermedades no transmisibles en la actualidad. En el último 2020, las enfermedades no transmisibles representaron más del 70% de la carga mundial de morbilidad. Con este fin, se alienta a los gobiernos a promover y fortalecer los programas de actividad física para detener los estilos de vida sedentarios como parte de las políticas sociales y de salud pública, y

como parte de las políticas sociales y de salud pública. Medios prácticos para lograr muchos beneficios para la salud directa o indirectamente. Desde este punto de vista, el objetivo es involucrar a todos los actores y departamentos de la comunidad para apoyar la implementación del plan de promoción, crear el espacio y las condiciones necesarias y orientar a las personas para que se involucren en los impactos físicos y psicológicos²⁵.

La actividad física es primordial para el mantenimiento y mejora de la salud, así como para la prevención en las enfermedades para todas las edades. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida, mejora su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales²⁶.

2.2.3. Calidad de sueño

El sueño adecuado significa distribuir clínicamente todas sus fases, incluida la buena duración y la continuidad suficiente, para reconstruir la dinámica de la vida diaria al despertar. El sueño es fundamental para una buena calidad de vida. Los individuos con mala calidad de sueño desarrollan fatiga diurna, reducen la salud en general e informan problemas de salud. La interrupción del sueño puede interferir con la concentración, el estado de ánimo y las actividades diarias, así como la depresión o una mayor disposición a ciertas enfermedades. La fatiga y la falta de concentración aumentan el riesgo de accidentes laborales y / o de tráfico²⁷.

La falta de sueño es acumulativa y conduce a la falta de sueño. El efecto más obvio de la falta de sueño es la facilidad para conciliar el sueño, lo

que se denomina somnolencia. Cuando esto sucede cuando una persona debe estar despierta, se denomina somnolencia diurna excesiva. Una buena calidad de sueño significa no solo un buen sueño por la noche, sino también un buen funcionamiento cuando está despierto.²⁸.

2.3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

- H1: Los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño a lo largo de la emergencia sanitaria por covid-19 son mejores en estudiantes universitarios comparado con los estudiantes técnicos en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.
- H0: Los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño a lo largo de la emergencia sanitaria por covid-19 no son mejores en estudiantes universitarios comparado con los estudiantes técnicos en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

El método de la investigación fue inductivo – analítico porque se observaron las variables de hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño de dos diferentes grupos para compararlas y analizar resultados.

3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue de enfoque cuantitativo porque incluye instrumentos de recolección de datos con preguntas cerradas cuantificables.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue un tipo de investigación básica porque el propósito es observar y comparar datos.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue no experimental – analítico. Los datos obtenidos no se modificaron, se realizó un análisis en la comparación de datos.

La investigación fue de diseño prospectivo de cohorte transversal, porque los datos se recolectaron antes de iniciar el análisis de la problemática, y es de cohorte transversal porque se observaron los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en una población determinada en un momento del tiempo.

3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población de estudio fueron estudiantes universitarios de Nutrición Humana y estudiantes técnicos de Nutrición e Industrias Alimentarias pertenecientes a Lima metropolitana, Perú.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de 18 años a más.
- Alumnos masculinos y femeninos.
- Alumnos que tuvieron una aceptabilidad y rellenaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Alumnos de menores de 18 años.
- Alumnos que no aceptaron ser entrevistados.
- Alumnos que no hayan completado la entrevista.

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1. Variables y Operacionalización

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Grado de instrucción	Grado más elevado de estudios realizados o en curso.	<ul style="list-style-type: none"> a) Nivel universitario b) Nivel técnico 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nivel universitario b) Nivel técnico 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nivel universitario b) Nivel técnico 	<ul style="list-style-type: none"> Técnico Universitario
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que brindan información sobre la elección y el consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> a) Número de Comidas b) Frecuencia de consumo de comidas principales. c) Horario de consumo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Número de comidas al día. b) Consumo diario de comidas principales c) Horario adecuado o inadecuado 	<ul style="list-style-type: none"> a) 3 a 5 comidas al día. b) Consumo diario de la comida principal. Comida principal para consumo no diario. 	<ul style="list-style-type: none"> Adecuado Inadecuado

	<p>para poder evaluar la calidad de la dieta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> d) Lugar donde consume sus alimentos. e) Compañía. f) Tipo de comida. g) Modelo de preparación de las comidas principales. h) Consumo de refrigerios. i) Consumo de Bebidas. j) Frecuencia de consumo de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> d) Lugar donde consume sus alimentos. e) Comer solo o con compañía. f) Tipo de comida que es consumida. g) Modelo de preparación de las comidas principales. h) Consumo del modelo de refrigerios. i) Consumo de bebidas durante el día. j) Información sobre los grupos que 	<ul style="list-style-type: none"> c) Desayuno: 6:00am a 8:59am. Almuerzo: 12:00pm a 2:59pm. Cena: 6:00pm a 8:59pm. d) En el centro de estudios, en casa, en quioscos, en los restaurantes o en puestos ambulantes. e) Solo o acompañado. f) Comida criolla o comida no balanceada. g) Guisado, sancochado, a la 	
--	---	--	--	---	--

			<p>alimentos consumidos durante el día, semana y mes.</p>	<p>plancha, al horno o frituras.</p> <p>h) Frutas o alimentos industrializados.</p> <p>i) Agua natural, refrescos o bebidas alcohólicas.</p> <p>j) Acompañamiento del pan, carne de pollo, carne de res o cerdo, lácteos y derivados, huevo, carne de pescado, menestras, ensalada de verduras, mayonesa, sal a las comidas ya</p>	
--	--	--	---	--	--

				preparadas, azúcar.	
Actividad física	Todo movimiento corporal ocasionado por el musculo esquelético, forma parte de las actividades cotidianas, como caminar, jugar, subir escaleras, realizar tareas domésticas, etc.	<ul style="list-style-type: none"> a) Actividades de leve intensidad b) Actividades de moderada intensidad c) Actividades de leve intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> a) Tipo de actividad física de leve intensidad. b) Tipo de actividad física de moderada intensidad. c) Tipo de actividad física de alta intensidad. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Días por semana y minutos/ horas. b) Días por semana y minutos/ horas. c) Días por semana y minutos/ horas. 	<ul style="list-style-type: none"> Alto Moderado Bajo
Calidad de sueño	Es una correcta duración y continuidad del sueño capaces para reponer	<ul style="list-style-type: none"> a) Calidad Subjetiva de Sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> a) La calidad subjetiva del sueño es equivalente a dificultad para conciliar el 	<ul style="list-style-type: none"> a) Calidad de sueño en el último mes. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Bastante buena Buena Mala

	<p>la jornada de la vida diurna al despertar.</p>	<p>b) Latencia de Sueño</p> <p>c) Cuanto permanece el sueño.</p> <p>d) Eficiencia habitual de Sueño</p> <p>e) Trastornos del sueño.</p> <p>f) Disfunción diurna.</p>	<p>sueño y / o dificultad para permanecer dormido, mal sueño o buenas sensaciones subjetivas, o una combinación de estas variables.</p> <p>b) El tiempo medido de luces apagadas.</p> <p>c) Cantidad promedio de horas de sueño.</p> <p>d) El momento en que el sujeto entró en sueño profundo porque no pudo despertarse</p>	<p>b) Tiempo antes de dormir en el último mes.</p> <p>c) Horas de sueño reales.</p> <p>d) Cálculo de eficiencia del sueño.</p> <p>e) Problemas para dormir.</p> <p>f) Somnolencia en alguna actividad durante el mes.</p>	<p>Bastante mala</p> <p>b) Ninguna vez</p> <p>Menos de una vez</p> <p>Una o dos veces</p> <p>Tres o más veces</p> <p>c) 7 a 5 horas.</p> <p>d) 85% a 65%</p> <p>e) Ninguna vez</p> <p>Menos de una vez</p> <p>Una o dos veces</p>
--	---	--	---	---	---

			<p>durante el sueño.</p> <p>e) Patrones anormales del sueño.</p> <p>f) Cambios en las funciones normales de los organismos.</p>		<p>Tres o más veces</p> <p>f) Ningún problema</p> <p>Solo un leve problema</p> <p>Un problema</p> <p>Un grave problema</p>
--	--	--	---	--	--

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

- a) Para determinar la variable de hábitos alimentarios se utilizó: “Cuestionario de hábitos alimentarios, adaptado y validado por Ferro y Maguiña del cuestionario de hábitos alimentarios de Estados Unidos (2007).” El cual indica frecuencia de consumo de alimentos, horas de ayuno y tiempos de comida al día²⁹.
- b) Para definir la variable nivel de actividad física se utilizó: una versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Delgado, Tercedor y Soto, 2005). Es un cuestionario donde la actividad física se calcula cuantitativamente en los últimos 7 días, muestra indicadores de leve, media y alta intensidad. Investigadores de 12 países demostraron que la fiabilidad de la versión corta de IPAQ era de aproximadamente 0,65³⁰.
- c) Para indicar la calidad de sueño se utilizó: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), adaptada por Escobar y Eslava (2005), Escala que fue creada por Buysee et al. (1989) y evalúa la calidad de sueño de los participantes durante el último mes³¹.

3.7.2. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

El instrumento de recolección de datos que se utilizó en la variable de hábitos alimentarios es el “Cuestionario de hábitos alimentarios, adaptado y validado por Ferro y Maguiña de hábitos alimentarios de Estados Unidos (2007).”

Para determinar la actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta (Delgado, Tercedor y Soto,2005)³². El instrumento que se utilizó para determinar calidad de sueño es el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), adaptada por Escobar y Eslava (2005), evalúa la calidad de sueño de los participantes durante el último mes.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El procesamiento y análisis de datos fue realizado mediante estadística descriptiva y procesados mediante Microsoft Excel y Software R.

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

Se consideraron principios bioéticos como la autonomía, que se refiere a la capacidad de la persona para tomar decisiones por sí misma, permitiendo que los estudiantes universitarios y técnicos sean conscientes del principio inofensivo de que su salud no está en riesgo, evitando daños y buenas acciones que sean beneficiosas a otros. El principio de equidad también nos dice que no existe discriminación de ningún tipo a la hora de seleccionar a los participantes para la investigación³³.

Con la intención resguardar la información dada por los participantes, se aplicó el formulario de consentimiento informado para comprender mejor la investigación.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

La población de nuestro estudio incluye a 105 estudiantes de educación superior de Nutrición e Industrias Alimentarias, de los cuales 44.8% (n=47) son estudiantes técnicos y 55.2% (n=58) son estudiantes universitarios.

Las distribuciones de la población de acuerdo al sexo predominaron las mujeres con el 76.2% (n=80), en los estudiantes técnicos fueron el 78.7% (n=37) y en los estudiantes universitarios fueron el 74.1% (n=43). El sexo masculino concentró el 23.8% (n=25), entre los estudiantes técnicos y universitarios fueron respectivamente

Con respecto a los grupos de edad, los estudiantes técnicos distribuyeron en 31.9% (n=15) entre los grupos de 18 a 20 años de edad y 21 a 24 años de edad respectivamente, seguido del 27.7% (n=13) correspondiente al grupo mayor o igual a 30 años de edad y 8.5% (n=4) perteneciente a los estudiantes técnicos de 25 a 29 años de edad.

En cambio, en el grupo de estudiantes universitarios, se concentró la mayor población 48.3% (n=28) entre los 21 a 24 años, seguido del 22.4% (n=13) grupo de edad correspondiente a 25 a 29 años de edad, 19% (n=11) pertenecientes a los mayores o igual a 30 años de edad y 10.4% (n=6) corresponde al grupo de edad de 18 a 20 años. **Tabla 1**

Tabla 1.

Características de la población

Características de la población	Técnicos		Universitarios	
	N	%	N	%
Sexo				
Hombre	10	21.3	15	25.9
Mujer	37	78.7	43	74.1
Grupos de Edad				
18-20	15	31.9	6	10.4
21-24	15	31.9	28	48.3
25-29	4	8.5	13	22.4
≥30	13	27.7	11	19.0
TOTAL	47	100.0	58	100.0

En la **Tabla 2** se describe la frecuencia de consumo de alimentos de nuestra población, se observó que en los estudiantes universitarios el 53.2% (n=25) consumen alimentos dos veces al día, solo 23.4% (n=11) consume 3 comidas al día, 14.9% (n=7) come 4 veces al día y 4.3% (n=2) comen una sola vez al día o comen cinco veces al día.

En cambio, en el grupo universitario, 44.8% (n=26) consume 2 veces al día, seguido del 43.1% (n=25) consume alimentos 3 veces al día, 6.9% (n=4) come 4 veces al día y 5.2% (n=3) solo come 1 vez al día.

Tabla 2.

Frecuencia de consumo de alimentos

Frecuencia de consumo de alimentos		Técnicos		Universitarios	
		n	%	n	%
N° de veces/día que consume alimentos	1 vez al día	2	4.3	3	5.2
	2 veces al día	25	53.2	26	44.8
	3 veces al día	11	23.4	25	43.1
	4 veces al día	7	14.9	4	6.9
	5 veces al día	2	4.3	0	0.0
	Más de 5 veces al día	0	0.0	0	0.0
TOTAL		47	100.0	58	100.0

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Se analizaron los hábitos alimentarios de las tres comidas principales, los correspondientes al desayuno se describen en la **Tabla 3** encontrando que, en el grupo de los técnicos el 85.1% (n=40) toma desayuno a diario, 8.5% (n=4) toma desayuno de 5 a 6 veces a la semana y 2.1% (n=1) se reparte entre tomar desayuno de 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana y nunca, toman desayuno respectivamente. En el grupo de los universitarios, la mayoría 70.7% (n=41) toma desayuno a diario, 17.2% (n=10) toma desayuno de 3 a 4 veces a la semana, 8.6% (n=5) toma desayuno de 5 a 6 veces a la semana y solo un 3.4% (n=2) toma desayuno 1 a 2 veces por semana.

Con respecto al horario de consumo del desayuno, los estudiantes técnicos, 44.7% (n=21) prefieren tomar desayuno entre las 8:00 a 8:59 am, el 25.5% (n=12) toma desayuno entre las 7:00am - 7:59am, 17.0% (n=8) toma desayuno pasadas las 9:00 am, 10.6% (n=59) prefiere el horario de 6:00am - 6:59am, solo el 2.1% toma desayuno entre las 5:00am - 5:59am. Los estudiantes universitarios, también en su mayoría, 34.5% (n=20) prefiere el horario entre las 8:00 a 8:59 am para tomar desayuno, seguido del 32.8% (n=19) prefiere tomar desayuno después de las 9:00 am, el 24.1% (n=14) toma desayuno entre las 7:00am - 7:59am y 8.6% (n=5) toma desayuno entre las 6:00am - 6:59am.

El lugar de consumo del desayuno es, en el grupo de técnicos la casa en un 89.4% (n=42), seguido de 6.4% (n=3) en los puestos ambulantes y 4.3% (n=2) toma desayuno en un restaurante. Los estudiantes universitarios consumen su desayuno en casa en un 93.1% (n=54), 5.2% (n=3) lo consume en un restaurante y 1.7% (n=1) lo consume en un restaurante.

En referencia al acompañamiento del desayuno, los estudiantes técnicos, más de la mitad 59.6% (n=28) lo toma en compañía de la familia, 31.9% (n=15) toma solo el desayuno, 6.4% (n=3) lo toma acompañados de sus compañeros de trabajo y solo el 2.1% (n=1) toma desayuno con su compañero de estudio. Los estudiantes universitarios comparten el 43.1% (n=25) en compañía de la familia o solos respectivamente, seguido de 10.3% (n=6) que desayunan con sus compañeros de trabajo, el resto 1.7% (n=1) desayuno o con sus amigos o con compañeros de estudio.

La bebida más consumida en el desayuno es, en los estudiantes técnicos, el 70.2% (n=33) toma avena-soya-quinua, seguido del 23.4% (n=11) consume

infusiones o café, 4.3% (n=2) toma leche y/o yogurt y solo un 2.1% (n=1) consume jugo de frutas. En cuanto a los estudiantes universitarios, el 51.7% (n=30) consume Avena - Soya – Quinoa, 19% (n=11) consume jugo de frutas, 15.5% (n=9) toma Infusiones y/o Café y 13.8% (n=8) consume Leche y/o Yogurt.

Con respecto al acompañamiento del pan, en los estudiantes técnicos prefieren el 42.6% (n=20) la mantequilla y/frituras, el 31.9% (n=15) prefiere la palta o aceituna, 10.6% (n=5) agrega queso y/o pollo al pan, 8.5% (n=4) lo que agrega un acompañamiento diferente a los descritos, por ello se denominó otros y 6.4% (n=3) le agrega embutidos. Los estudiantes universitarios consumen como acompañamiento al pan del desayuno, 37.9% (n=22) palta o aceituna, 34.5% (n=20) Queso y/o pollo, 18.9% (n=11) Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla), y el 8.6% (n=5) embutidos.

Tabla 3.

Hábitos alimentarios en el desayuno

Hábitos alimentarios en el desayuno		Técnicos		Universitarios	
		n	%	n	%
N° de veces/semana toma desayuno	Nunca	1	2.1	0.0	0.0
	1 - 2 veces por semana	1	2.1	2	3.4
	3 - 4 veces por semana	1	2.1	10	17.2
	5 - 6 veces por semana	4	8.5	5	8.6
	Diario	40	85.1	41	70.7
Horario de consumo desayuno	5:00am - 5:59am	1	2.1	0	0.0
	6:00am - 6:59am	5	10.6	5	8.6
	7:00am - 7:59am	12	25.5	14	24.1
	8:00am - 8:59am	21	44.7	20	34.5

	Más de las 9:00am	8	17.0	19	32.8
Lugar de consumo de desayuno	En casa	42	89.4	54	93.1
	Puestos ambulantes	3	6.4	1	1.7
	Restaurante	2	4.3	3	5.2
Acompañamiento al desayuno	Con familia	28	59.6	25	43.1
	Con amigos	0	0.0	1	1.7
	Con compañeros de estudio	1	2.1	1	1.7
	Con compañeros de trabajo	3	6.4	6	10.3
	Solo(a)	15	31.9	25	43.1
Bebida que consume en el desayuno	Leche o/y Yogurt	2	4.3	8	13.8
	Jugo de frutas	1	2.1	11	19.0
	Avena - Soya - Quinoa	33	70.2	30	51.7
	Infusiones y/o Café	11	23.4	9	15.5
Acompañamiento del pan	Queso y/o pollo	5	10.6	20	34.5
	Palta o aceituna	15	31.9	22	37.9
	Embutidos	3	6.4	5	8.6
	Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)	24	51.0	11	18.9
TOTAL		47	100.0	58	100.0

Los hábitos alimentarios correspondientes al almuerzo se describen en la **Tabla 4** encontrando que, en el grupo de los técnicos el 87.2% (n=41) almuerza a diario, 6.4% (n=3) almuerza de 5 a 6 veces a la semana al igual de los que almuerzan 3 a 4 veces por semana. En el grupo de los universitarios, la mayoría 87.9% (n=51)

almuerzo a diario, 6.9% (n=4) almuerzo de 5 a 6 veces a la semana, 3.4% (n=2) almuerzo de 3 a 4 veces a la semana y solo un 1.7% (n=1) almuerzo 1 a 2 veces por semana.

Con respecto al horario de consumo del almuerzo, los estudiantes técnicos, 53.2% (n=25) prefieren almorzar entre la 1:00pm - 1:59pm, el 23.4% (n=11) almuerza entre las 12:00pm - 12:59pm, 14.9% (n=7) almuerza a las 2:00pm - 2:59pm, 6.4% (n=3) almuerzan pasadas las 3:00pm, y solo el 2.1% (n=1) almuerza entre las 11:00am - 11:59am. Los estudiantes universitarios, en su mayoría, 46.6% (n=27) prefiere el horario entre las 2:00pm - 2:59pm para almorzar, seguido del 32.8% (n=19) prefiere almorzar entre la 1:00pm - 1:59pm, el 12.1% (n=7) almuerzan pasadas las 3:00pm y 8.6% (n=5) almuerza entre las 12:00pm - 12:59pm.

El lugar de consumo del almuerzo es, según el grupo de estudiantes técnicos, en su mayoría un 93.6% (n=44), prefieren almorzar en casa, seguido de 6.4% (n=3) almuerzan en restaurantes. Los estudiantes universitarios también en su mayoría 84.5% (n=49), consumen su almuerzo en casa, y en un 15.5% (n=9) lo consume en un restaurante.

En referencia al acompañamiento del almuerzo, los estudiantes técnicos, más de la mitad 59.6% (n=28) lo consume en compañía de la familia, 27.7% (n=13) almuerza solo, 8.5% (n=4) almuerzan acompañados de sus compañeros de trabajo, el 2.1% (n=1) almuerza con sus compañeros de estudio y también el 2.1% (n=1) almuerza con amigos. Según los estudiantes universitarios el 62.1% (n=36) almuerza en compañía de la familia, el 19.0% (n=11) almuerzan solos, seguido de 10.3% (n=6) que almuerzan con compañeros de trabajo, el 5.2%

(n=3) almuerzan con amigos y el 3.4% (n=2) almuerzan con compañeros de estudio.

En relación al plato que consume en el almuerzo, los estudiantes técnicos, en su mayoría un 76.6% (n=36), prefieren comida criolla, el 10.6% (n=5) prefieren comida chatarra, seguidos un 8.5 (n=4) consume comida vegetariana, y un 4.3% (n=2) consume pollo a la brasa y/o pizzas. Según los estudiantes universitarios el 75.9% (n=44) prefiere comida criolla, el 8.6% (n=5) consumen comida vegetariana al igual que comida chatarra, y el 6.8% (n=4) consumen pollo a la brasa y/o pizzas.

Tabla 4.

Hábitos alimentarios en el almuerzo

Hábitos alimentarios en el almuerzo		Técnicos		Universitarios	
		n	%	n	%
N° de veces/semana consume almuerzo	Nunca	0	0.0	0	0.0
	1 - 2 veces por semana	0	0.0	1	1.7
	3 - 4 veces por semana	3	6.4	2	3.4
	5 - 6 veces por semana	3	6.4	4	6.9
	Diario	41	87.2	51	87.9
Horario consumo almuerzo	11:00am - 11:59am	1	2.1	0	0.0
	12:00pm - 12:59pm	11	23.4	5	8.6
	1:00pm - 1:59pm	25	53.2	19	32.8
	2:00pm - 2:59pm	7	14.9	27	46.6
	Más de las 3:00pm	3	6.4	7	12.1
Lugar de consumo de almuerzo	En casa	44	93.6	49	84.5
	Universidad/Instituto	0	0.0	0	0.0
	Puestos ambulantes	0	0.0	0	0.0
	Restaurante	3	6.4	9	15.5

Acompañamiento al almuerzo	Con familia	28	59.6	36	62.1
	Con amigos	1	2.1	3	5.2
	Con compañeros de estudio	1	2.1	2	3.4
	Con compañeros de trabajo	4	8.5	6	10.3
	Solo(a)	13	27.7	11	19.0
Plato que consume en el almuerzo	Comida criolla	36	76.6	44	75.9
	Pollo a la brasa y/o pizzas	2	4.3	4	6.8
		4	8.5	5	8.6
	Comida vegetariana	5	10.6	5	8.6
	Comida chatarra				
TOTAL		47		58	

Los hábitos alimentarios correspondientes a la cena se describen en la **Tabla 5** encontrando que, en el grupo de los estudiantes técnicos el 68.1% (n=32) cena a diario, 12.8% (n=6) cena de 5 a 6 veces a la semana al igual de los que cenan 3 a 4 veces por semana, y el 6.4% (n=3) cena 1–2 veces por semana. En el grupo de los estudiantes universitarios, la mayoría 51.7% (n=30) cena a diario, 25.9% (n=15) cena de 3 - 4 veces por semana, 17.2% (n=10) cena de 5 - 6 veces por semana, un 3.4% (n=2) cenan 1 a 2 veces por semana, y un 1.7 (n=1) refiere nunca cenar.

Con respecto al horario de consumo de la cena, los estudiantes técnicos, 51.1% (n=24) prefieren cenar entre la 8:00pm - 8:59pm, el 27.7% (n=13) cena entre las 7:00pm - 7:59pm, 14.9% (n=7) cenar pasadas las 9:00pm, y un 6.4% (n=3) cena entre 6:00pm - 6:59pm. Los estudiantes universitarios, en su mayoría, 46.6% (n=27) prefiere el horario entre las 8:00pm - 8:59pm para cenar, seguido del

29.3% (n=17) prefiere cenar entre la 7:00pm - 7:59pm, el 20.7% (n=12) cenar pasadas las 9:00pm y 3.4% (n=2) cena entre las 6:00pm - 6:59pm.

El lugar de consumo de la cena es, según el grupo de estudiantes técnicos, en su mayoría un 93.6% (n=44), prefieren cenar en casa, un 4.3% (n=2) cenar en restaurantes, y solo el 2.1% (n=1) cena en puestos ambulantes. Los estudiantes universitarios también en su mayoría 94.8% (n=55), consumen su cena en casa, y un 5.2% (n=3) lo consume en un restaurante.

En referencia al acompañamiento de la cena, los estudiantes técnicos, más de la mitad 72.3% (n=34) cena en compañía de la familia, 23.4% (n=11) cena solo, y el 2.1% (n=1) cenar acompañados de sus compañeros de trabajo y compañeros de estudio. Según los estudiantes universitarios el 67.2% (n=39) cena en compañía de la familia, el 29.3% (n=17) cenar solos, y un 3.4% (n=2) cenar con compañeros de trabajo.

Con respecto al tipo de preparación en la cena, los estudiantes técnicos, en su mayoría un 66.0% (n=31), prefieren guisos, el 19.1% (n=9) prefieren alimentos sancochados, seguidos un 10.6% (n=5) consumen frituras, y un 2.1% (n=1) prefieren alimentos al horno y a la plancha. Según los estudiantes universitarios el 67.2% (n=39) prefieren guisos, el 15.5% (n=9) consumen alimentos sancochados, el 8.6% (n=5) consumen alimentos al horno, el 5.2% (n=3) prefieren alimentos a la plancha y un 3.4% (n=2) prefiere frituras.

Asimismo, respecto a las bebidas que se consumen en la cena, los estudiantes técnicos en un 59.6% (n=28) prefieren beber agua natural, el 23.4% (n=11) consume refrescos, y el 8.5% (n=4) prefieren beber gaseosas al igual que

infusiones. De acuerdo a los estudiantes universitarios, el 56.9% (n=33) prefieren beber agua natural, el 29.3% (n=17) consume refrescos, el 8.6% (n=5) prefiere beber infusiones, el 3.4% (n=2) consumen gaseosas y solo un 1.7% (n=1) consume bebidas rehidratantes.

Tabla 5.

Hábitos alimentarios en la cena

Hábitos alimentarios en la cena		Técnicos		Universitarios	
		n	%	n	%
N° de veces/semana consume cena	Nunca	0	0.0	1	1.7
	1 - 2 veces por semana	3	6.4	2	3.4
	3 - 4 veces por semana	6	12.8	15	25.9
	5 - 6 veces por semana	6	12.8	10	17.2
	Diario	32	68.1	30	51.7
Horario consumo cena	5:00pm - 5:59pm	0	0.0	0	0.0
	6:00pm - 6:59pm	3	6.4	2	3.4
	7:00pm - 7:59pm	13	27.7	17	29.3
	8:00pm - 8:59pm	24	51.1	27	46.6
	Más de las 9:00pm	7	14.9	12	20.7
Lugar de consumo de cena	En casa	44	93.6	55	94.8
	Puestos ambulantes	1	2.1	0	0.0
	Restaurante	2	4.3	3	5.2
Acompañamiento en la cena	Con familia	34	72.3	39	67.2
	Con amigos	0	0.0	0	0.0
	Con compañeros de estudio	1	2.1	0	0.0
	Con compañeros de trabajo	1	2.1	2	3.4
	Solo(a)	11	23.4	17	29.3

Tipo de preparación que consume en la cena	Guisos	31	66.0	39	67.2
	Sancochados	9	19.1	9	15.5
	Frituras	5	10.6	2	3.4
	Al Horno	1	2.1	5	8.6
	A la Plancha	1	2.1	3	5.2
Bebida que consume durante el día	Agua natural	28	59.6	33	56.9
	Refrescos	11	23.4	17	29.3
	Infusiones	4	8.5	5	8.6
	Gaseosas	4	8.5	2	3.4
	Jugos industrializados	0	0.0	0	0.0
	Bebidas rehidratantes	0	0.0	1	1.7
TOTAL		47		58	

El tipo de actividad física se describe en la **Tabla 6** afirmando que, respecto al grupo de estudiantes técnicos, el 29.8% (n=0) niega realizar actividad física intensa, el 21.3% (n=10) realiza actividad física intensa 3 días a la semana, el 14.9% (n=7) realiza actividad física intensa un día a la semana, el 12.8% (n=2) realiza actividad física intensa 4 días a la semana, el 10.6% (n=5) realiza actividad física intensa 2 días a la semana, el 4.3% (n=2) realiza actividad física intensa 5 y 6 días a la semana, y solo el 2.1% (n=1) realiza actividad física intensa 7 días a la semana. Según los estudiantes universitarios, el 16.0% (n=0) niega realizar actividad física intensa, el 12.0% (n=12) realiza actividad física intensa un día a la semana, el 9.0% (n=9) realiza actividad física intensa 3 días a la semana, el 7.0% (n=7) realiza actividad física intensa 2 días a la semana, el 6.0% (n=6) realiza actividad física intensa 4 días a la semana, el 4.0% (n=4) realiza actividad física intensa 5 días a la semana, el 3.0% (n=3) realiza actividad física

intensa 6 días a la semana, y solo el 1.0% (n=1) realiza actividad física intensa 7 días a la semana.

En relación al número de horas por día de actividad física intensa, en estudiantes técnicos el 51.1% (n=24) realiza menos de 1 hora por día, un 29.8% (n=14) realiza 1 hora por día y el 19.1% (n=9) realiza más de 1 hora por día. Con respecto a los estudiantes universitarios, el 17.0% (n=17) realiza menos de 1 hora por día igualmente los que realizan más de 1 hora por día y un 14.0% (n=14) realiza 1 hora por día.

En cuanto a la actividad física moderada en los estudiantes técnicos, el 38.3% (n=1) realiza actividad física moderada un día a la semana, el 25.5% (n=12) realiza actividad física moderada 3 días a la semana, el 10.6% (n=5) realiza actividad física moderada 4 días a la semana, el 8.5% (n=4) realiza actividad física moderada 6 días a la semana igualmente los que realizan 2 días a la semana, el 6.4% (n=3) realiza actividad física moderada 5 días a la semana y solo un 2.1% (n=1) realiza actividad física moderada 7 días a la semana. Con respecto a los estudiantes universitarios, el 44.8% (n=26) realiza actividad física moderada un día a la semana, el 19.0% (n=11) realiza actividad física moderada 2 días a la semana, el 12.1% (n=7) realiza actividad física moderada 3 días a la semana, el 10.3% (n=6) realiza actividad física moderada 4 días a la semana, el 6.9% (n=5) realiza actividad física moderada 5 días a la semana y un 3.4% (n=2) realiza actividad física moderada 6 días a la semana igualmente los que realizan 7 días a la semana.

En relación al número de horas por día de actividad física moderada, en los estudiantes técnicos el 36.2% (n=17) realiza menos de 1 hora por día, el 34.0%

(n=16) realiza 1 hora por día y un 29.8% (n=14) realiza más de 1 hora por día. Respecto a los estudiantes universitarios el 41.4% (24) realiza menos de 1 hora por día, 31.0% (n=18) realiza más de 1 hora por día y un 27.6% (n=16) realiza 1 hora por día.

En cuanto a la actividad física leve en los estudiantes técnicos el 31.9% (n=17) realiza actividad física leve 7 días a la semana, el 23.4% (n=11) realiza actividad física leve 4 días a la semana, el 12.8% (n=6) realiza actividad física leve 5 días a la semana, el 8.5% (n=4) realiza actividad física leve 1,2 y 3 días a la semana y solo un 6.4% (n=3) realiza actividad física leve 6 días a la semana. Con respecto a los estudiantes universitarios el 24.1% (n=14) realiza actividad física leve 7 días a la semana, el 15.5% (n=9) realiza actividad física leve 4 días a la semana, el 12.1% (n=7) realiza actividad física leve 2 días a la semana y un 10.3% (n=6) realiza actividad física leve 1, 4 y 6 días a la semana.

En relación al número de horas por día de actividad física leve en los estudiantes técnicos el 38.3% (n=18) realiza más de 1 hora por día, el 31.9% (n=15) realiza menos de 1 hora por día y un 29.8% (n=14) realiza 1 hora por día. Respecto a los estudiantes universitarios el 36.2% (n=21) realiza más de 1 hora por día, el 32.8% (n=19) menos de 1 hora por día y un 31.0% (n=18) realiza 1 hora por día.

Nivel de sedentarismo de acuerdo a horas que permaneció sentado(a), en estudiantes técnicos el 76.6% (n=36) más de 1 hora por día, el 14.9% (n=7) menos de 1 hora y el 8.5% (n=4) 1 hora por día. Respecto a los estudiantes universitarios el 93.1% (n=54) más de 1 hora por día, el 3.4% (n=2) 1 hora y menos de 1 hora por día.

Tabla 6.

Tipo de Actividad física

Actividad física		Técnicos		Universitarios	
		n	%	n	%
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? (Indique número de días por semana)	0	14	29.8	16	16.0
	1	7	14.9	12	12.0
	2	5	10.6	7	7.0
	3	10	21.3	9	9.0
	4	6	12.8	6	6.0
	5	2	4.3	4	4.0
	6	2	4.3	3	3.0
	7	1	2.1	1	1.0
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (Indique cuantas horas al día)	Más de 1 hora	9	19.1	17	17.0
	1 hora	14	29.8	14	14.0
	Menos de 1 hora	24	51.1	17	17.0
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. (Indicar el número de días por semana)	1	18	38.3	26	44.8
	2	4	8.5	11	19.0
	3	12	25.5	7	12.1
	4	5	10.6	6	10.3
	5	3	6.4	4	6.9
	6	4	8.5	2	3.4
	7	1	2.1	2	3.4
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Indique cuantas horas al día)	Más de 1 hora	14	29.8	18	31.0
	1 hora	16	34.0	16	27.6
	Menos de 1 hora	17	36.2	24	41.4
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? (indique número de días a la semana)	1	4	8.5	6	10.3
	2	4	8.5	7	12.1
	3	4	8.5	9	15.5
	4	11	23.4	6	10.3
	5	6	12.8	10	17.2
	6	3	6.4	6	10.3

	7	15	31.9	14	24.1
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? (Indique cuantas horas)	Más de 1 hora	18	38.3	21	36.2
	1 hora	14	29.8	18	31.0
	Menos de 1 hora	15	31.9	19	32.8
Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? (Indique cuantas horas al día)	Más de 1 hora	36	76.6	54	93.1
	1 hora	4	8.5	2	3.4
	Menos de 1 hora	7	14.9	2	3.4

Con respecto a la Actividad física que realizaron nuestros grupos de estudio, tenemos que, para el caso de Actividad física leve los estudiantes técnicos suelen realizarlo en 4.70 ± 2.00 días a la semana, mientras que los estudiantes universitarios 4.39 ± 2.05 días a la semana. El tiempo incluido para realizar la actividad física leve en los estudiantes técnicos fue de 126.87 ± 151.35 minutos en tanto los estudiantes universitarios invierten 87.15 ± 80.62 minutos.

En cuanto a la Actividad física moderada los estudiantes técnicos suelen realizarlo en 2.65 ± 1.7 días a la semana, mientras que los estudiantes universitarios 2.39 ± 1.70 días a la semana. El tiempo incluido para realizar la actividad física leve en los estudiantes técnicos fue de 76.08 ± 77.8 minutos en tanto los estudiantes universitarios invierten 64.39 ± 54.59 minutos.

De igual manera, en la Actividad física intensa los estudiantes técnicos suelen realizarlo en 2.04 ± 1.86 días a la semana, mientras que los estudiantes universitarios 2.10 ± 1.95 días a la semana. El tiempo incluido para realizar la actividad física leve en los estudiantes técnicos fue de 59.89 ± 86.5 minutos en tanto los estudiantes universitarios invierten 64.56 ± 73.25 minutos.

Para medir el tiempo de sedentarismo se investigó el tiempo que permanecen sentados, los estudiantes técnicos afirmaron que 236.80 ± 167.41 minutos al día y los universitarios el tiempo fue mayor, de 303.62 ± 181.57 minutos al día.

Tabla 7.

Tipo de Actividad física

Tipo de Actividad física	Técnicos	Universitarios
Sedentario (min/día)	236.80 ± 167.41	303.62 ± 181.57
Leve (días/semana)	4.70 ± 2.00	4.39 ± 2.05
Leve (minutos)	126.87 ± 151.35	87.15 ± 80.62
Moderada (días/semana)	2.65 ± 1.7	2.39 ± 1.70
Moderada (minutos)	76.08 ± 77.8	64.39 ± 54.59
Intensa (días/semana)	2.04 ± 1.86	2.10 ± 1.95
Intensa (minutos)	59.89 ± 86.5	64.56 ± 73.25

Los hábitos de sueño se describen en la **Tabla 8** correspondiente a la hora de acostarse, en el grupo de estudiantes técnicos, el 36.2% (n=17) entre las 11:00pm - 11:59pm, el 29.8% (n=14) entre las 10:00pm - 10:59pm, el 25.5% (n=12) pasadas las 12:00am, el 6.4% (n=3) entre las 9:00am - 9:59pm y solo un 2.1% (n=1) entre las 8:00pm - 8:59pm. Respecto a los estudiantes universitarios el 37.9% (n=22) pasadas las 12:00am, el 36.2% (n=21) entre las 11:00pm -

11:59pm, el 22.4% (n=13) entre las 10:00pm - 10:59pm y un 3.4% (n=2) entre las 9:00am - 9:59pm.

En cuanto al tiempo que tardan en dormir correspondiente al grupo de estudiantes técnicos el 76.6% (n=36) tardan entre 1 a 30 minutos, el 14.9% (n=7) tarda más de 60 minutos y el 8.5% (n=4) tarda entre 30 a 60 minutos. En el grupo de estudiantes universitarios el 67.2% (n=39) tardan entre 1 a 30 minutos, el 25.9% (n=15) tardan entre 30 y 60 minutos, el 6.9% (n=4) tarda más de 60 minutos.

En cuanto a la hora de levantarse por la mañana en el grupo de estudiantes técnicos el 42.6% (n=22) despierta antes de las 6:00am, el 25.5% (n=12) despierta entre las 7:00am - 7:59am, el 17.0% (n=8) despierta entre las 8:00am - 8:59am y el 14.9% (n=7) despierta pasadas las 9:00am. Respecto a los estudiantes universitarios, el 39.7% (n=23) despierta antes de las 6:00am, el 24.1% (n=14) despierta entre las 7:00am - 7:59am, el 19.0% (n=11) despierta pasadas las 9:00am, y el 17.2% (n=10) despierta entre las 8:00am - 8:59am.

En horas de sueño correspondiente al grupo de estudiantes técnicos el 29.8% (n=14) duerme 7 horas, el 23.4% (n=11) duerme 5 horas, el 21.3% (n=10) duerme 8 horas, el 19.1% (n=9) duerme 6 horas, el 4.3% (n=2) duerme más de 8 horas y el 2.1 duerme menos de 4 horas. Respecto a los estudiantes universitarios el 31.0% (n=18) duerme 6 horas, el 24.1% (n=14) duerme 5 horas, el 17.2% (n=10) duerme 7 horas, el 12.1% (n=7) duerme 8 horas, el 10.3% (n=6) menos de 4 horas y solo el 5.2% (n=3) duerme más de 8 horas.

Valoración de la calidad de sueño con respecto al último mes, el grupo de estudiantes técnicos afirmo que el 70.2% (n=33) refiere una buena calidad de

sueño, el 19.1% (n=9) refiere una mala calidad de sueño y el 10.6% (n=5) refiere una calidad de sueño bastante buena. En el grupo de estudiantes universitarios el 60.3% (n=35) refiere una buena calidad de sueño, el 22.4% (n=13) refiere una mala calidad de sueño, el 12.1% (n=7) refiere una calidad de sueño bastante mala y el 5.2% (n=3) refiere una calidad

Tabla 8.

Hábitos de sueño

Sueño		Técnicos		Universitarios	
		n	%	n	%
Durante el último mes. ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	8:00pm - 8:59pm	1	2.1	0	0.0
	9:00am - 9:59pm	3	6.4	2	3.4
	10:00pm - 10:59pm	14	29.8	13	22.4
	11:00pm - 11:59pm	17	36.2	21	36.2
	Más de las 12:00am	12	25.5	22	37.9
¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Indique cuantos minutos)	1 a 30	36	76.6	39	67.2
	31 a 60	4	8.5	15	25.9
	Más de 60	7	14.9	4	6.9
Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana? *	Antes de 6:00am	20	42.6	23	39.7
	7:00am - 7:59am	12	25.5	14	24.1
	8:00am - 8:59am	8	17.0	10	17.2
	Más de 9:00am	7	14.9	11	19.0
¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	Menos de 4 horas	1	2.1	6	10.3
	5 horas	11	23.4	14	24.1
	6 horas	9	19.1	18	31.0
	7 horas	14	29.8	10	17.2
	8 horas	10	21.3	7	12.1
	Más de 8 horas	2	4.3	3	5.2

Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su sueño?	Bastante buena	5	10.6	3	5.2
	Buena	33	70.2	35	60.3
	Mala	9	19.1	13	22.4
	Bastante mala	0	0.0	7	12.1
TOTAL		47	100.0	58	100.0

4.1.2. Prueba de hipótesis

Análisis Descriptivo:

Tabla de Frecuencias de Nivel Educativo:

Nivel Educativo	Frecuencia	Proporción
Técnicos	47	0.448
Universitarios	58	0.552

Tabla de Frecuencias de Hábitos Alimenticios:

Nivel Educativo	Hábitos Alimenticios	Frecuencia	Proporción
Técnicos	Adecuados	22	0.210
	Inadecuados	25	0.238
Universitarios	Adecuados	22	0.210
	Inadecuados	36	0.343

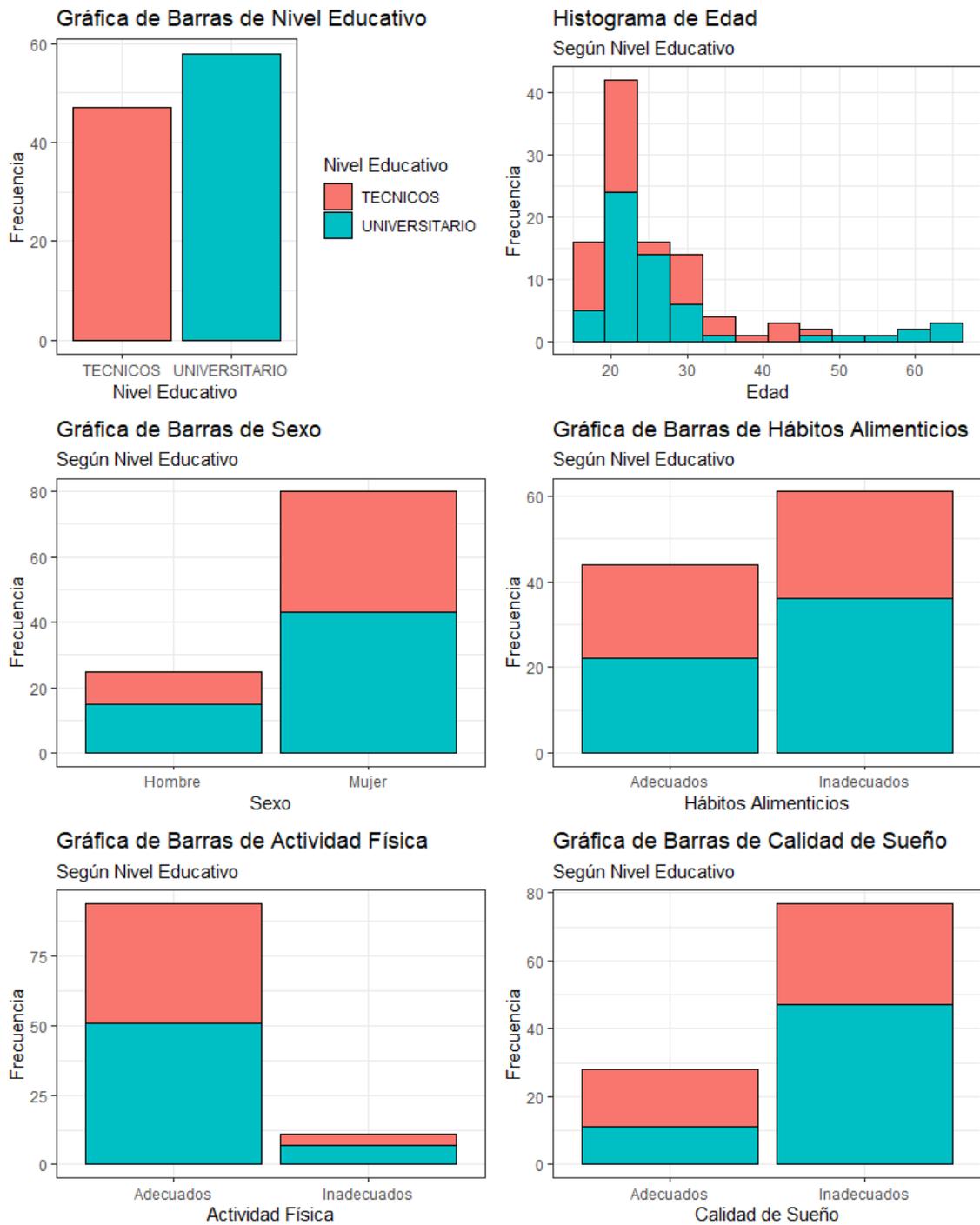
Tabla de Frecuencias de Actividad Física:

Nivel Educativo	Actividad Física	Frecuencia	Proporción
Técnicos	Adecuados	43	0.410
	Inadecuados	4	0.038
Universitarios	Adecuados	51	0.486
	Inadecuados	7	0.067

Tabla de Frecuencias de Calidad de Sueño:

Nivel Educativo	Calidad de Sueño	Frecuencia	Proporción
Técnicos	Adecuados	17	0.162
	Inadecuados	30	0.286
Universitarios	Adecuados	11	0.105
	Inadecuados	47	0.448

Gráfico 1. Hipótesis: Análisis gráfica



Se puede visualizar mediante las gráficas y las tablas de frecuencias anteriormente presentadas que existe una alta concentración de Estudiantes Universitarios que tienen una Calidad de Sueño inadecuada, así como también se puede visualizar una ligera superioridad numérica de ellos sobre los Estudiantes Técnicos que presentan Hábitos Alimenticios inadecuados.

Análisis Estadístico:

Para contrastar la diferencia proporcional entre cada uno de los factores entre los Estudiantes Técnicos y Estudiantes Universitarios se utilizará la Prueba Exacta de Fisher para Conteo de datos. En donde se evalúa el Odds Ratio. El Odds Ratio mide la fuerza de asociación entre un evento, que en este caso será representado por un hábito inadecuado, y una característica propia del objeto de estudio, en este caso será representado por el Nivel Educativo del Estudiante. Se busca probar que los hábitos alimenticios, la actividad física y la calidad de sueño son mejores en estudiantes universitarios comparado con estudiantes técnicos. Para ello se plantean las siguientes hipótesis:

Prueba Exacta de Fisher para Hábitos Alimenticios:

$$H_0: \theta_{Háb. Alimenticios} \leq 1$$

$$H_1: \theta_{Háb. Alimenticios} > 1$$

$$\alpha = 0.05$$

Indicador	Valor
Estadístico $\hat{\theta}$	1.435
Estadístico χ^2	1.402
p-valor	0.2364

Con un p-valor superior al nivel de significancia de 5%, se puede afirmar que no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo que se concluye que, si bien los Hábitos Alimenticios Inadecuados son ligeramente más comunes en los Estudiantes Universitarios, no presentan una diferencia significativa con respecto a los Estudiantes Técnicos.

Prueba Exacta de Fisher para Actividad Física:

$$H_0: \theta_{Act. Física} \leq 1$$

$$H_1: \theta_{Act. Física} > 1$$

$$\alpha = 0.05$$

Indicador	Valor
Estadístico $\hat{\theta}$	1.4702
Estadístico χ^2	0.7174
p-valor	0.397

Con un p-valor superior al nivel de significancia de 5%, se puede afirmar que no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo que se concluye que, si bien la Actividad Física Inadecuada es ligeramente más común en los Estudiantes Universitarios, no presentan una diferencia significativa con respecto a los Estudiantes Técnicos.

Prueba Exacta de Fisher para Calidad de Sueño:

$$H_0: \theta_{Cal. Sueño} \leq 1$$

$$H_1: \theta_{Cal. Sueño} > 1$$

$$\alpha = 0.05$$

Indicador	Valor
Estadístico $\hat{\theta}$	2.4
Estadístico χ^2	4.248
p-valor	0.0393

Con un p-valor inferior al nivel de significancia de 5%, se puede afirmar que existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo que se concluye que, la Calidad de Sueño Inadecuada es significativamente más común en los Estudiantes Universitarios con respecto a los Estudiantes Técnicos.

4.1.3. Discusión de resultados

En la presente investigación se tuvo como objetivo general comparar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria

por covid19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021; los indicadores abordados tienen como antecedente realizado por Champutiz Cuzco y Quilumbaquin Cuascota (2016)¹², donde se muestra que los hábitos alimentarios de los alumnos de la unidad educativa no eran saludables, el 96,70% tenían hábitos alimentarios regulares, 2,36% de los estudiantes tenían malos hábitos alimenticios y 0,94% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables. Teniendo disimilitud a esto, Yancan Landeo y Rojas Zavaleta, (2020)¹⁶, en su investigación demuestran que la tasa de prevalencia de hábitos alimentarios adecuados fue del 45%, la tasa de prevalencia de hábitos inadecuados fue del 55%.

El 49% de los estudiantes técnicos y universitarios encuestados consumen sus alimentos 3- 5 veces/día, una de esas veces puede ser el almuerzo, pero alguna de las otras dos comidas principales podría no ser consumida, principalmente la cena, esto último coincide con el estudio en universitarios de la Escuela de Geografía de la UNMSM³⁴ y el realizado en México en estudiantes adolescentes en donde encuentran que la cena es el tiempo de comida menos consumido.

Por su lado, Alegre y cols.³⁵, exponen que la omisión de las comidas afecta de manera negativa el estado nutricional, explican que una disminución del hábito de desayunar aumenta la tendencia al incremento de peso, aumentando la prevalencia de sobrepeso y obesidad³⁶, puesto que al omitir este tiempo de comida genera un aumento en la cantidad de las comidas siguientes³⁷.

Los estudiantes técnicos desayunan principalmente de 8:00 am a 8:59 am, por el contrario se halló que los estudiantes universitarios en su mayoría desayunan entre las 8:00 am e incluso pasadas las 9:00 am, estos últimos almuerzan de 1:00

m - 3:00 pm y más de la mitad cena a partir de las 8:00 pm, situación diferente a la demostrada en un estudio en universitarios colombianos quienes comían más temprano, desayuno de 5:00 am - 7:00 am , almuerzo de 12:00pm a 2:00pm y cena de 8:00 pm - 10:00 pm, aunque el horario de la cena coincide con el presente estudio; es necesario tener en cuenta que los horarios irregulares de comidas podría ocasionar gastritis³⁸.

La mayoría de los estudiantes tanto técnicos como universitarios desayunan, cenan y almuerzan en más lugares como en la casa por la situación actual de modalidad virtual o algunos optaban por comida a domicilio de restaurantes, lo cual fue influenciado por el turno y horario de clases. El tiempo disponible fue un factor importante para elegir el lugar donde consumir los alimentos³⁹⁻⁴⁰. La baja proporción de estudiantes que consumía en puestos ambulantes estaría en riesgo de consumir alimentos contaminados por las malas prácticas de higiene y manipulación de alimentos a diferencia de otros establecimientos como la casa, restaurante y comedor universitario que probablemente cuentan con mejores condiciones sanitarias. En un estudio realizado en universitarios de la Facultad de Medicina de UNMSM, encuentran que un buen porcentaje de estudiantes desayuna en quioscos y cena en restaurantes⁴¹, lo cual difiere del presente estudio.

La mayoría de los estudiantes técnicos y universitarios consumen comida criolla; sin embargo, hay estudiantes técnicos que consumen comida vegetariana y comida “chatarra”; lo cual no sería recomendado debido a que estas comidas suelen ser deficientes en nutrientes. Puesto que las dietas vegetarianas no suelen ajustarse a las necesidades del grupo, existiendo riesgo de desnutrición por

déficit de nutrientes de alta biodisponibilidad como el hierro, zinc y proteínas de buena digestibilidad, además de vitamina B12, B2, D, entre otros⁴².

La Guía para Universidades Saludables y otras instituciones superiores recomienda preferir las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas por sobre las fritas⁴³⁻⁴⁴. En el presente estudio se encontró que la mayoría consume las preparaciones recomendadas, pero un 7 % consume frituras de manera frecuente, parecida a estudiantes colombianos⁴⁵. Se debe tener en cuenta que, al freír los alimentos, incrementa su valor calórico y por ende al consumirlos desarrolla el riesgo a aumentar de peso⁴⁶.

El consumo diario de pan en los estudiantes participantes fue del 100%, debido a que el consumo de pan es una costumbre de la población limeña, a diferencia del consumo que presentan universitarios de Barcelona⁴⁷ y de México; sin embargo, la mitad de los estudiantes lo consumía acompañado de mantequilla y/o frituras, lo que eleva el aporte energético y contribuye al incremento del sobrepeso.

Las bebidas adecuadas más consumidas durante el día fueron el agua y los refrescos y entre las bebidas inadecuadas estuvieron las gaseosas, que tienen un alto contenido en azúcar, además junto con los jugos industrializados tienen fosfatos, que interfieren con la absorción de calcio, lo que afecta negativamente la mineralización esquelética.

Respecto al tipo de actividad física se encontró que 29.2% de estudiantes técnicos y universitarios realizan actividad física intensa o vigorosa, un 42.4% realiza actividad física moderada mientras que un 28.3 realizaba actividad física leve, lo cual difiere de un estudio que demostraba que 70,28% de los alumnos

de una unidad educativa realizaba actividad física moderada, 6,60% actividad física vigorosa y 23,11% actividad física leve¹². Respecto a la frecuencia de días a la semana, 21.2% de los estudiantes técnicos realizan actividad física intensa tres días a la semana, en comparación a los estudiantes universitarios donde el 12.1% realiza actividad física intensa un día a la semana. En cuanto a la actividad física moderada, 44.8% de estudiantes técnicos realizan actividad física moderada un día a la semana acercándose los estudiantes universitarios con un 38.3% los cuales también realizan actividad física moderada un día a la semana, la mayor puntuación respecto a días a la semana se demostró en actividad física leve, puesto que un 31.9% de estudiantes técnicos y 24.1% de estudiantes universitarios realizan actividad física leve siete días a la semana. Por último, el 76.6% de estudiantes técnicos aseguran pasar más de una hora sentados en contraste de los estudiantes universitarios de los cuales el 93.1% de igual manera aseguran estar sentados por más de una hora.

El cuestionario del PSQI afirma que más de la mitad de los estudiantes técnicos califica su calidad del sueño como 'bastante buena' o "buena", resultado muy similar al de Báez y col., de 73% ⁴⁸, y Sierra y col., 69% ⁴⁹. Sin embargo, un 22.4% de estudiantes universitarios califican su calidad del sueño como 'mala'. Por otra parte, los trastornos del sueño están asociados a la presencia de trastornos mentales. Las frecuencias de estos encontradas por Galli⁵⁰ y Rodas⁵¹ en universitarios de Lima son mucho mayores a las halladas por un estudio en la Provincia de Lambayeque realizado por León⁵². Se esperaría, por tanto, que los estudiantes de la capital sufrieran trastornos de sueño con mayor frecuencia. Las horas de sueño en los encuestados fueron de 7 horas o menos en promedio, diferente a un estudio donde se muestra que las horas de sueño en estudiantes de

una facultad de medicina son en su mayoría 5 horas o menos⁵³. El 37.9% de estudiantes universitarios afirman dormir pasadas las 12:00 am, más el 36.2% de los estudiantes técnicos afirmaron que suelen dormir de 11:00 pm a 11:59pm.

En cuanto a la latencia de sueño los estudiantes técnicos mostraron menos problemas para conciliar el sueño, ya que el 76.6% logra dormir en 30 minutos. A diferencia de los estudiantes universitarios de los cuales 25.9% afirmaron poder conciliar el sueño durante 30 a 60 minutos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

La investigación realizada determina que los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño son factores fundamentales para llevar una vida saludable sobre todo en la población joven universitaria donde existe demanda para realizar diferentes actividades por lo cual se necesitan tener buena salud física. Según la hipótesis planteada se esperó mejores hábitos alimentarios, de actividad física y calidad de sueño en estudiantes universitarios, no obstante, tras haber realizado las anteriores pruebas de hipótesis se comprobó que los estudiantes universitarios presentan hábitos inadecuados más frecuentemente que los estudiantes técnicos. Sin embargo, sólo se logró comprobar una diferencia significativa en la calidad de sueño, en donde se pueden encontrar hábitos inadecuados de sueño hasta 2.4 veces más en estudiantes universitarios que en estudiantes técnicos.

5.2. RECOMENDACIONES

En nuestro país y el mundo la pandemia por el Coronavirus aún no ha sido controlada y uno de los pilares que debería monitorearse es la alimentación por todo lo que ha implicado la obesidad en el incremento de la morbilidad y mortalidad.

La población estudiantil entre técnicos y universitarios como parte de la PEA además de las actividades correspondientes a su logro académico, muchas veces descuidan su alimentación.

Recomendamos implementar políticas de salud que promuevan alimentación saludable a través de los diferentes medios de comunicación, por otro lado, seguir implementando entornos saludables e incentivar la venta de productos alimenticios saludables.

Diseñar guías alimentarias dirigidas a esta población estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Nota descriptiva No. 394. 2015 [updated 2016 May 12]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
2. Cuenca R, Garzón E, Kohen J, Garrido M, Guzmán L, Tomasina F, et al. Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. 1 de enero de 2009.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2013.
4. OMS | Estadísticas Sanitarias Mundiales 2014 [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 19 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/world-health-statistics2014/es/>
5. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: OMS; 2002. Serie de Informes Técnicos: 180.
6. Sarraís F, de Castro Manglano P. El insomnio. An Sist Sanit Navar. 2007; 30 (Supl 1): 121-34.
7. Ram S, Seirawan H, Kumar SK, Clark GT. Prevalence and impact of sleep disorders and sleep habits in the United States. Sleep Breath. 2010; 14 (1): 63-70.
8. Valdéz, W., Ramos, W., Miranda, J. & Tovar, J. (2010). Análisis de la situación de salud del Perú. Lima: Ministerio de Salud. Dirección General de Epidemiología.
9. Oblitas, L. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida. México D.F.: Cengage Learning Editores S.A.
10. Taylor, S. (2007). Psicología de la salud. México D.F.: McGraw Hill.

11. Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., & Rey de Castro, J. (2007). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. (U.N. Marcos, Ed.) *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(2), 150-158.

12. CHAMPUTIZ CUZCO ANA GABRIELA, QUILUMBAQUIN CUASCOTA MARISOL. EVALUACIÓN NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS, NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN EDUCATIVO PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARIETA DE VEINTIMILLA”, DE LA COMUNIDAD DE CAJAS JURÍDICA, PROVINCIA DE PICHINCHA, 2015-2016 (tesis). IBARRA- ECUADOR: Repositorio Digital Institucional; 2017.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y

13. Aguirre Guerrero Jorge Patricio, Pinango Núñez Mercy Soledad. Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021 (tesis). IBARRA –ECUADOR: Repositorio Digital Institucional; 2021.
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11091/2/06%20NUT%20387%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

14. Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 23(4), 292–301.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>.

15. Cedillo-Ramírez, et al., ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD. 2017-04-23; Vol 16 No 3

- (2016): Revista de la Facultad de Medicina Humana. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n2.670>
16. Yancan Landeo, Elizabeth Andrea, Rojas Zavaleta, Crhistian Pedro. Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud del Centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana durante la pandemia del COVID 19, 2020 (tesis). Lima, Perú: Universidad María Auxiliadora UMA-Institucional; 2020. <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/477/INFORME%20ROJAS%20YANCAN.pdf?sequence=1>.
 17. Flora Martha Huisacayna Díaz, Linda Karim Ninahuaman Huisacayna, María Elena Figueroa Cabezudo. HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA DE ICA” SETIEMBRE 2016-AGOSTO 2017 (tesis). Ica, Perú; 2017.
 18. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. [citado 20 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
 19. Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el. SCIELO, 41.
 20. Galarza V. sociedad La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Publicaciones de la confederación de consumidores y usuarios CECU de España. <http://cecu.es/index.php/publicaciones?start=99>. Disponible en: www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20APDiet%C3%A9ticaWeb.pdf (acceso 28 de octubre de 2015).
 21. FAO. Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2003). Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>

22. Vio, F., L., Gonzales, C., Fierro, M., y Salinas, J. (2017). Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional de niños de tercero a quinto básico de la comuna de la Reina, Santiago de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 44, 244-250.
23. Mogrovejo Mora, F., & Montenegro Ambrosi, C. M. (2014). PREVALENCIA DE MALNUTRICION: SU RELACION CON HABITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FISICA Y FACTORES ASOCIADOS EN ESCOLARES URBANOS DE CUENCA. REPOSITORIO DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 89.
24. OMS. (junio de 2009). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 26 de septiembre de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
25. Astolfo Romero García CONADE. (agosto de 2003). ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA. Recuperado el 20 de mayo de 2015, de ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA: <http://www.conade.gob.mx/biblioteca/documentos/articulo03.pdf>
26. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. (2008). Guía de alimentación, nutrición y actividad física para los docentes. GUIAS MSP, 4.
27. Quevedo-Blasco, V. J., & Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. (A. E. Conductual, Ed.) *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 49-65.
28. Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., & Rey de Castro, J. (2007). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. (U. N. Marcos, Ed.) *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(2), 150-158.
29. Ferro R, Maguiña V, Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una Universidad Pública según área de estudio, [TESIS]. LIMA, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina;2012.

30. Bortolozzo E, Santos C, Pilatti L, y Canteri M. Validez del cuestionario internacional de actividad física por correlación con podómetro. Rev int med cienc act fís deporte [Internet]. 2017 [citado 14 de Oct 2020]; 17(66): 397-414. Disponible en: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista66/artcorrelacion811.htm>
31. Escobar- Córdoba, F. y Eslava- Schmalbach (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Revista de Neurología, 40, 150- 155.
32. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta (Delgado, Tercedor y Soto,2005). https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/IPAQ_Procesamiento_Datos_UGR_2005.pdf.
33. Juan carlos siurana aparisi. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. VERITAS, N° 22 (Marzo 2010) 121-157; Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>.
34. Barco Díaz MG. Validación de mensajes educativos en alimentación saludable para estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis para optar el grado de Licenciada en Nutrición, Perú: UNMSM; 2009.
35. Alegre A, Centurión D, Larzabal M, Schafer J. Trabajo final de investigación: Sobrepeso y obesidad, relación con la frecuencia de comidas.2011: 1-61. Disponible en: <http://www.barcelo.edu.ar/uploads/contenido/b4bdfb934aa61de11a57d63e47e75c13.pdf>.
36. Gonzales M, Morales. V. Los adolescentes que consumen comida rápida y no desayunan tienen más riesgo de ser obesos en la vida adulta. Rev Pediatr Atención primaria. México.2008: 125-129.

37. Moreno A, Rodriguez. G. Dietary risk factors for development of childhood obesity. *Curr Opin Clin Nut Metb Care*. 2007; 10:336-41.
38. Ibáñez E, Thomas Y, Bicienty A, Barrera J, Martínez J, Gerena R. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de Odontología de la Fundación Universitaria de San Martín de Bogotá, Colombia. 2008;27-34. Disponible en: http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA9_ART3_HABITOS.pdf.
39. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2009; 36(4):1090-1097.
40. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suarez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública*. 2010; 12 (1): 116- 125.
41. Ñique M. Hábitos de alimentación y molestias digestivas en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería, Perú: UNMSM; 2010.
42. OPS/OMS. Conocimientos actuales sobre Nutrición. 8ed. Publicación científica No 592, OPS, Washington, DC, EUA; 2003.
43. Lange I, Vio F. Guía para Universitarios Saludables y otras Instituciones de Educación Superior. Chile 2009:1-30.
44. Cereceda MP. Dietética de la teoría a la práctica. 1 ed. Perú: UNMSM; 2008.
45. Tobar-Vargas LF, Vásquez-Cardoso S, Bautista-Muñoz LF. Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. *Rev Facultad de Ciencias*. Colombia. 2005; 13(1):55-63.
46. Repullo Picasso R. Nutrición humana y dietética. 2001.

47. Díaz M, Riva M, Rodríguez A, Mora M. Patrón alimentario de estudiantes universitarios: Comparación entre culturas. Rev Nut Comunitaria. España. 2005; 11(1):8-11.
48. Báez GF, Flores NN, González TP, Horrisberger HS. Calidad del sueño en estudiantes de medicina. Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina. 2005; 141:14-7.
49. Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortíz JD. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental. 2002; 25:35-43.
50. Galli-Silva E F-LL, Roig-Rojas I, S Romero-Elmore. Aplicación del "MINI" como orientación diagnóstica psiquiátrica en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Informe preliminar epidemiológico. Rev Med Herediana. 2002;13(1):19-25.
51. Rodas-Descalzi P S-CG, Vargas-Murga H. Frecuencia de trastornos mentales en alumnos del tercer año de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Lima. Rev Med Herediana. 2009;20(2):70-6.
52. León-Jiménez FE J-RL, Chang-Dávila Domingo, Chichón-Peralta JL, Piedra-Hidalgo MF. Tamizaje de salud mental mediante el test Mini en estudiantes de Medicina. An Fac med. 2012;73(3):191-5.
53. Zaida Granados-Carrasco, Angie Bartra-Aguinaga, Daniella Bendezú-Barnuevo, Jorge Huamanchumo-Merino, Eduardo Hurtado-Noblecilla, José Jiménez-Flores, Franco León-Jiménez, Domingo Chang-Dávila. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. Anales de la Facultad de Medicina - October 2013. Lambayeque, Peru.

Disponible

en:

https://www.researchgate.net/publication/260835790_Calidad_del_sueno_en_una_facultad_de_medicina_de_Lambayeque

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General ¿Cuáles son las diferencias entre los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid-19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021?</p> <p>Problemas Específicos ¿Cuáles son los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria en</p>	<p>Objetivo General Comparar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.</p> <p>Objetivos Específicos Identificar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid-</p>	<p>H1: Los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño a lo largo de la emergencia sanitaria por covid-19 son mejores en estudiantes universitarios comparado con los estudiantes técnicos en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.</p> <p>H0: Los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño a lo largo de la emergencia sanitaria por covid-19 no son mejores en estudiantes universitarios comparado con los</p>	<p>Variable 1 Grado de instrucción Dimensiones: Técnico Universitario</p> <p>Variable 2 Hábitos alimentarios Actividad física Calidad de sueño</p> <p>Dimensiones: Adecuado Inadecuado</p>	<p>Tipo de investigación Investigación básica porque el propósito es observar y comparar datos.</p> <p>Método y diseño de la investigación El método de la investigación es inductivo – analítico porque se observarán las variables de hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño de dos diferentes grupos para posteriormente ser comparados y analizar resultados. El diseño de la investigación fue no experimental – analítico. Los datos obtenidos no se modificarán, pero si un análisis en la comparación de datos. La investigación es de diseño prospectivo de cohorte transversal, porque los datos se recolectarán antes de empezar con el análisis de la problemática, y es de cohorte transversal porque se observarán los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en una población determinada en un momento del tiempo.</p> <p>Población Muestra</p>

<p>estudiantes técnicos en Lima-Perú en el último trimestre de 2021?</p>	<p>19 en estudiantes técnicos en Lima-Perú en el último trimestre de 2021</p>	<p>estudiantes técnicos en Lima-Perú durante el último trimestre de 2021.</p>		<p>La población de estudio son estudiantes universitarios y técnicos de Nutrición Humana e Industrias Alimentarias pertenecientes a la ciudad de Lima Metropolitana, Perú.</p>
<p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria en estudiantes universitarios en Lima-Perú en el último trimestre de 2021?</p>	<p>Analizar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria de estudiantes universitarios en Lima-Perú en el último trimestre de 2021</p>			<p>Criterios de inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de 18 años a más. ● Alumnos masculinos y femeninos. ● Alumnos que tuvieron una aceptabilidad y rellenaron el consentimiento informado. <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alumnos de menores de 18 años. ● Alumnos que no aceptaron ser entrevistados. ● Alumnos que no hayan completado la entrevista.

Anexo 2: Instrumento

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA
“Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios”

(Elaborado por Ferro y Maguiña, 2012.)

I. INTRODUCCIÓN:

Estimado (a) compañero(a): El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los Hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios y técnicos de la carrera profesional Nutrición Humana del último trimestre del 2021, con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Agradezco anticipadamente tu colaboración.

II. DATOS GENERALES:

Ciclo: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Grado de instrucción: _____

III. CONTENIDO ESPECÍCO

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. ¿En qué horario consume mayormente su desayuno?
 - a) 4:00 am – 4:59 am
 - b) 5:00 am – 5:59 am
 - c) 6:00 am – 6:59 am
 - d) 7:00 am – 7:59 am
 - e) 8:00 am – 8:59 am
4. ¿Dónde consume su desayuno?
 - a) En la Casa
 - b) En la Universidad
 - c) En el Restaurante
 - d) En los Quioscos
 - e) 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 beber en el desayuno?
 - a) Leche y/o Yogurt
 - b) Jugos de frutas
 - c) Avena-Quinoa -Soya
 - d) Infusiones y/o café
7. ¿Cuándo consume pan con que suele 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
8. ¿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
9. ¿En qué horario consume mayormente su almuerzo?
 - a) 11:00 am-11:59 am
 - b) 12:00 m - 12:59 m
 - c) 1:00 pm - 1:59 pm
 - d) 2.00 pm - 2:59 pm
 - e) Más de las 3:00 pm
10. ¿Dónde consume su almuerzo?
 - a) En la Casa
 - b) En la Universidad
 - c) En el Restaurante
 - d) En los Quioscos
 - e) En los Puestos de ambulantes
11. ¿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
12. ¿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)
13. ¿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
14. ¿En qué horarios consume su cena?
- a) 5:00 pm – 5:59 pm
 - b) 6:00 pm – 6:59 pm
 - c) 7:00 pm - 7:59 pm
 - d) 8.00 pm - 8:59 pm
 - e) Más de las 9:00 pm
15. ¿Dónde consume su cena?
- a) En la Casa
 - b) En la Universidad
 - c) En el Restaurante
 - d) En los Quioscos
 - e) En los Puestos de ambulantes
16. ¿Con quién consume su cena?
- a) Con su familia
 - b) Con sus amigos
 - c) Con sus compañeros de estudio
 - d) Con sus compañeros de trabajo
 - e) Sólo(a)
17. ¿Qué tipo de preparación suele consumir más durante la cena?
- a) Guisado
 - b) Sancochado
 - c) Frituras
 - d) Al Horno
 - e) A la Plancha
18. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?
- a) Agua Natural
 - b) Refrescos
 - c) Infusiones
 - d) Gaseosas
 - e) Jugos industrializados
 - f) Bebidas rehidratantes

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días:

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
 - a) Días por semana (indique el número)

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
 - a) Menos de una hora
 - b) Una hora
 - c) Más de una hora

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.
 - a) Días por semana (indicar el número)

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
 - a) Menos de una hora
 - b) Una hora
 - c) Más de una hora

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
 - a) Días por semana (indique el número)

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
 - a) Menos de una hora
 - b) Una hora
 - c) Más de una hora

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
 - a) Menos de una hora
 - b) Una hora
 - c) Más de una hora

INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH
(PSQI)

INTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a como ha dormido durante el último mes. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

¡MUY IMPORTANTE! CONTESTE TODAS LAS PREGUNTAS

1. Durante el último mes. ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?
 - a) 8:00pm - 8:59pm
 - b) 9:00am - 9:59pm
 - c) 10:00pm - 10:59pm
 - d) 11:00pm - 11:59pm
 - e) Más de las 12:00am

2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?
 - a) 1 a 30
 - b) 31 a 60
 - c) Más de 60

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?
 - a) Antes de 6:00am
 - b) 7:00am - 7:59am
 - c) 8:00am - 8:59am
 - d) Más de 9:00am

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?
 - a) Menos de 4 horas
 - b) 5 horas
 - c) 6 horas
 - d) 7 horas
 - e) 8 horas
 - f) Más de 8 horas

5. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su sueño?
 - a) Bastante buena
 - b) Buena
 - c) Mala
 - d) Bastante mala

CRITERIOS DE CLASIFICACION

- **HABITOS ALIMENTARIOS**

CRITERIOS DE CLASIFICACION EN TIEMPOS DE COMIDA X SEMANA		
Tiempo de comida	N° de veces/semana	
DESAYUNO/ALMUERZO/CENA	Nunca	Inadecuado
	1 - 2 veces por semana	Inadecuado
	3 - 4 veces por semana	Inadecuado
	5 - 6 veces por semana	Adecuado
	Diario	Adecuado

CRITERIOS DE CLASIFICACION DESAYUNO						
Tiempo de comida	N° de veces/semana toma desayuno		Horario de consumo		Lugar de consumo	
DESAYUNO	Nunca	Inadecuado	5:00am - 5:59am	Inadecuado	En casa	Adecuado
	1 - 2 veces por semana	Inadecuado	6:00am - 6:59am	Adecuado	Puestos ambulantes	Inadecuado
	3 - 4 veces por semana	Inadecuado	7:00am - 7:59am	Adecuado	Restaurante	Adecuado
	5 - 6 veces por semana	Inadecuado	8:00am - 8:59am	Adecuado		
	Diario	Adecuado	Más de las 9:00am	Inadecuado		
	Acompañamiento		Bebida		Acompañamiento del pan	
	Con familia	Adecuado	Leche o/y Yogurt	Adecuado	Queso y/o pollo	Adecuado
	Con amigos	Adecuado	Jugo de frutas	Inadecuado	Palta o aceituna	Adecuado
	Con compañeros de estudio	Adecuado	Avena - Soya – Quinoa	Adecuado	Embutidos	Inadecuado
	Con compañeros de trabajo	Adecuado	Infusiones y/o Café	Inadecuado	Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)	Inadecuado
	Solo(a)	Inadecuado				

CRITERIOS DE CLASIFICACION ALMUERZO

Tiempo de comida	N° de veces/semana consume almuerzo		Horario de consumo		Lugar de consumo	
ALMUERZO	Nunca	Inadecuado	11:00am - 11:59am	Inadecuado	En casa	Adecuado
	1 - 2 veces por semana	Inadecuado	12:00pm - 12:59pm	Inadecuado	Universidad/Instituto	Adecuado
	3 - 4 veces por semana	Inadecuado	1:00pm - 1:59pm	Adecuado	Puestos ambulantes	Inadecuado
	5 - 6 veces por semana	Inadecuado	2:00pm - 2:59pm	Adecuado	Restaurante	Adecuado
	Diario	Adecuado	Más de las 3:00pm	Inadecuado		
	Plato que consume en el almuerzo		Acompañamiento			
	Comida criolla	Adecuado	Con familia	Adecuado		
	Pollo a la brasa y/o pizzas	Inadecuado	Con amigos	Adecuado		
	Comida vegetariana	Adecuado	Con compañeros de estudio	Adecuado		
	Comida chatarra	Inadecuado	Con compañeros de trabajo	Adecuado		
		Solo(a)	Inadecuado			

CRITERIOS DE CLASIFICACION CENA

Tiempo de comida	N° de veces/semana consume cena		Horario de consumo		Lugar de consumo	
CENA	Nunca	Inadecuado	5:00pm - 5:59pm	Inadecuado	En casa	Adecuado
	1 - 2 veces por semana	Inadecuado	6:00pm - 6:59pm	Inadecuado	Puestos ambulantes	Inadecuado
	3 - 4 veces por semana	Inadecuado	7:00pm - 7:59pm	Adecuado	Restaurante	Adecuado
	5 - 6 veces por semana	Adecuado	8:00pm - 8:59pm	Adecuado		
	Diario	Adecuado	Más de las 9:00pm	Inadecuado		
	Tipo de preparación que consume en la cena		Bebida que consume en la cena		Acompañamiento	
	Guisos	Inadecuado	Agua natural	Adecuado	Con familia	Adecuado
	Sancochados	Adecuado	Refrescos	Adecuado	Con amigos	Adecuado
	Frituras	Inadecuado	Infusiones	Adecuado	Con compañeros de estudio	Adecuado

	Al Horno	Adecuado	Gaseosas	Inadecuado	Con compañeros de trabajo	Adecuado
	A la Plancha	Adecuado	Jugos industrializados	Inadecuado	Solo(a)	Inadecuado
			Bebidas rehidratantes	Inadecuado		

- ACTIVIDAD FISICA**

CRITERIOS DE CLASIFICACION ACTIVIDAD FISICA INTENSA				
TIPO DE ACTIVIDAD FISICA	DIAS/SEMANA		HORAS/DIA	
INTENSA	1	ADECUADO	MAS DE 1 HORA	INADECUADO
	2	ADECUADO	1 HORA	ADECUADO
	3	ADECUADO	MENOS DE 1 HORA	ADECUADO
	4	ADECUADO		
	5	ADECUADO		
	6	INADECUADO		
	7	INADECUADO		

CRITERIOS DE CLASIFICACION ACTIVIDAD FISICA MODERADA				
TIPO DE ACTIVIDAD FISICA	DIAS/SEMANA		HORAS/DIA	
MODERADA	1	ADECUADO	MAS DE 1 HORA	ADECUADO
	2	ADECUADO	1 HORA	ADECUADO
	3	ADECUADO	MENOS DE 1 HORA	ADECUADO
	4	ADECUADO		
	5	ADECUADO		
	6	ADECUADO		
	7	INADECUADO		

CRITERIOS DE CLASIFICACION ACTIVIDAD FISICA LEVE				
TIPO DE ACTIVIDAD FISICA	DIAS/SEMANA		HORAS/DIA	
LEVE	1	INADECUADO	MAS DE 1 HORA	ADECUADO
	2	INADECUADO	1 HORA	ADECUADO
	3	ADECUADO	MENOS DE 1 HORA	ADECUADO
	4	ADECUADO		
	5	ADECUADO		
	6	ADECUADO		
	7	ADECUADO		

CRITERIOS DE CLASIFICACION NIVEL DE SEDENTARISMO		
TIPO DE ACTIVIDAD FISICA	HORAS/DIA	
SEDENTARISMO	MAS DE 1 HORA	INADECUADO
	1 HORA	ADECUADO
	MENOS DE 1 HORA	ADECUADO

▪ **CALIDAD DE SUEÑO**

HABITOS DE SUEÑO									
HORA DE ACOSTARSE		TIEMPO TARDADO PARA DORMIR (MINUTOS)		HORA DE LEVANTARSE		HORAS DE SUEÑO		VALORACION DE CALIDAD DE SUEÑO	
8:00pm - 8:59pm	INADECUADO	1 a 30	ADECUADO	Antes de 6:00am	INADECUADO	Menos de 4 horas	INADECUADO	Bastante buena	ADECUADO
9:00am - 9:59pm	ADECUADO	31 a 60	INADECUADO	7:00am - 7:59am	ADECUADO	5 horas	INADECUADO	Buena	ADECUADO
10:00pm - 10:59pm	ADECUADO	Más de 60	INADECUADO	8:00am - 8:59am	ADECUADO	6 horas	INADECUADO	Mala	INADECUADO
11:00pm - 11:59pm	INADECUADO			Más de 9:00am	INADECUADO	7 horas	ADECUADO	Bastante mala	INADECUADO
Más de las 12:00am	INADECUADO					8 horas	ADECUADO		
						Más de 8 horas	INADECUADO		

VALORES	VARIABLES		
	HABITOS ALIMENTARIOS	ACTIVIDAD FISICA	CALIDAD DE SUEÑO
Inadecuado: 0	14 puntos > hábitos adecuados	5 puntos > adecuados	3 puntos > adecuados
Adecuado: 1	14 puntos < o igual, hábitos inadecuados	5 puntos < o igual, inadecuados	3 puntos < o igual, inadecuados

▪ **CRITERIOS DE CLASIFICACION**

Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 23 de diciembre de 2021

Investigador(a):

Andrade Alva, Nathalie Belén

Exp. N° 1402-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN LIMA METROPOLITANA.2021” V02**, el cual tiene como investigador principal a **Andrade Alva, Nathalie Belén**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI - UPNW

Anexo 4: Formato de Consentimiento informado

Título de la Investigación: HABITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN LIMA METROPOLITANA.2021

Investigadores principales: NATHALIE BELEN ANDRADE ALVA

Sede donde se realizará el estudio: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

Nombre del participante: _____

Se le ha invitado a participar en esta investigación. Antes de decidir si participar, debe comprender y comprender las siguientes partes. Este proceso se llama consentimiento informado. No dude en preguntar cualquier cosa que ayude a aclarar sus inquietudes al respecto. Una vez que comprenda la investigación y si desea participar voluntariamente, se le pedirá que firme este formulario de consentimiento y se le entregará una copia firmada y fechada.

1. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de enfermedades no transmisibles, contribuyendo a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Asimismo, el insomnio se define como una predominante insatisfacción por la cantidad o calidad del sueño asociada a uno (o más) de los siguientes síntomas: dificultad para iniciar el sueño, dificultad para mantener el sueño o despertar pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir. Esta alteración del sueño causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral, educativo, académico, del comportamiento y otras áreas importantes del funcionamiento.

Al comer sano y estando en óptimas condiciones de salud; nos sentimos mejor, somos más productivos y felices, e incluso se puede prolongar la vida de la población en general. La investigación fomentara programas de promoción y prevención de la salud en la comunidad universitaria sensibilizando a los estudiantes a elegir de forma correcta sus alimentos.

Esta investigación tiene relevancia debido a que, de acuerdo con las exigencias diarias y demandas académicas estrictas, es necesario conocer los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño porque como futuros profesionales de la salud deben gozar de bienestar físico y mental para tratar a sus pacientes con el ejemplo, estando en óptimas condiciones y llevar una buena calidad de vida.

2. OBJETIVO DEL ESTUDIO

Comparar los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño durante la emergencia sanitaria por covid19 en estudiantes de nivel superior, técnicos y universitarios, lima, 2021.

3. BENEFICIOS DEL ESTUDIO

Es importante indicar que, con su participación, usted contribuye a mejorar los conocimientos en el estilo de una alimentación y nutrición saludable para los jóvenes universitarios como fomentar el aumento de actividad física y mejorar la calidad de sueño.

4. PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO

El procedimiento del estudio será mediante modalidad virtual, se enviarán tres cuestionarios con preguntas respecto a su alimentación, actividad física y calidad de sueño con el propósito de recolectar datos relevantes para la investigación.

5. RIESGO ASOCIADO CON EL ESTUDIO

La investigación no muestra peligro para usted, ya que solo realizara tres cuestionarios con preguntas sencillas y rápidas de responder. Para su colaboración únicamente es requerida su autorización.

6. CONFIDENCIALIDAD

Sus datos e identificación serán mantenidas con estricta reserva y confidencialidad por el grupo de investigadores. Los resultados serán publicados en diferentes revistas médicas, sin evidenciar material que pueda atentar contra su privacidad.

7. ACLARACIONES

- Es completamente **voluntaria** su decisión de participar en el estudio.
- En caso de no aceptar la invitación como participante, no habrá ninguna consecuencia desfavorable alguna sobre usted.
- Puede prescindir cuando usted lo desee, dando información o no sobre las razones de su decisión, lo cual será respetada en su integridad.
- No deberá realizar ningún gasto a lo largo de la investigación. No obtendrá un pago por su colaboración.
- Para cualquier consulta usted puede comunicarse con:
 - Nathalie Belen Andrade Alva, +51 935448431, al correo electrónico: nat04127@gmail.com
- Sí estima que no quedan dudas ni preguntas sobre su colaboración en la investigación, puede, si así lo desea, firmar la Carta de Consentimiento Informado dispuesto en este documento.

8. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ he leído y entendido la información anterior y mis preguntas ha sido respondidas satisfactoriamente. Se me ha informado y entendido que los datos obtenidos en la investigación pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Acepto participar en esta investigación de forma **voluntaria**. Recibiré una copia firmada y fechada del formulario de consentimiento. Firma del participante:

Documento de identidad: _____

Nombre y apellidos del investigador:

Firma del investigador:

Documento de identidad:

Nombre y apellidos del testigo:

Firma del testigo:

Documento de identidad:

Lima, _____ de _____ del 2021

Anexo 5: Informe del asesor de turnitin

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	4%
2	felanpeweb.org Internet	4%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	docplayer.es Internet	<1%
6	repositorio.utn.edu.ec Internet	<1%
7	repositorio.ulcb.edu.pe Internet	<1%
8	slideshare.net Internet	<1%