



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**

**Escuela de Posgrado**

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANTE LA  
CUARENTENA POR COVID-19 EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA  
UNIVERSITARIA, LIMA 2021.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN DOCENCIA  
UNIVERSITARIA

Presentado por:

**AUTOR:** NARREA VARGAS, JOSÉ ALONSO  
Código ORCID: [orcid.org/0000-0003-2253-644X](https://orcid.org/0000-0003-2253-644X)

**Asesora:**  
DRA. RAMOS VERA PATRICIA MARÍA

Línea de investigación  
Educación Superior: Educación Médica

Lima – Perú

2021

# TESIS

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANTE LA  
CUARENTENA POR COVID-19 EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA  
UNIVERSITARIA, LIMA 2021.

Línea de investigación

Educación Superior: Educación Médica

Asesora

DRA. RAMOS VERA PATRICIA MARÍA  
**Código ORCID:** 0000-0002-7591-964X

## DEDICATORIA

A mi madre *Amparo Vargas Jesús*, mujer inquebrantable quien me dedicó su tiempo y los mejores momentos de su existencia.

A mi padre, *Antonio Narrea Canales*, que me brindó sus mejores enseñanzas de la vida.

A mi hermano, *Jairo Narrea Vargas*, por ser fuente de motivación y perseverancia.

## AGRADECIMIENTOS

A la **Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Norbert Wiener**. A la *directora, a la plana docente* por su patrocinio y buena preparación; a *mis compañeros de clase*, por su trabajo, contribución y deber. A los participantes que colaboraron con la investigación... todo el tiempo para ellos mi estima y reconocimiento.

A la **Universidad Norbert Wiener** por la formación percibida. Especial mención para la *Dra. Patricia Ramos Vera*, por ser mi mentora en esta etapa: Su disciplina, sabiduría y vocación, fueron componentes esenciales para llegar al propósito final.

A mi **Linaje**, porque desde el principio fueron mi sostén y me irradiaron motivación para vencer cada obstáculo que se me iba presentando en el camino; su paciencia, legado y sobretodo su amor, contribuyeron de manera significativa en esta historia. A mi madre *Amparo del Pilar*, por ser mi bastón e impulso.

## ÍNDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
<b>CAPÍTULO I EL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Justificación teórica	5
1.4.2. Justificación metodológica	5
1.4.3. Justificación práctica	6
1.5. Limitaciones de la investigación	6
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO</b>	<b>7</b>
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.2. Bases teóricas	15
2.2.1. Conocimiento de alimentación	15
2.2.2. Prácticas de alimentación	20
2.3. Formulación de la hipótesis	24
2.3.1. Hipótesis general	24
2.3.2. Hipótesis específicas	25
<b>CAPÍTULO III METODOLOGÍA</b>	<b>26</b>
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	27
3.5. Población, muestra y muestreo	27
3.6. Variables y operacionalización	29
3.7. Técnica de recolección de datos	31
3.7.1. Técnica	31
3.7.2. Descripción de instrumentos	31
3.7.3. Validación de instrumentos	34
3.7.4. Confiabilidad de instrumentos	35
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	36
3.9. Aspectos éticos	36
<b>CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>37</b>
4.1. Resultados	37
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	37
4.1.2 Prueba de hipótesis	46
4.1.3 Discusión de resultados	50
<b>CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>54</b>
5.1. Conclusiones	54
5.2. Recomendaciones	55
<b>REFERENCIAS</b>	<b>57</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>65</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia	65
Anexo 2.A: Instrumento para docentes universitarios	67
Anexo 2.B: Instrumento para estudiantes universitarios	71
Anexo 3: Validez del instrumento	75
Anexo 4. Confiabilidad de los instrumentos: Alpha de Cronbach	84
Anexo 5. Aprobación del Comité de ética	85
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	86
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	89
Anexo 8 Informe del Asesor TURNITIN	90

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz operacional de conocimientos en alimentación .....	30
Tabla 2: Matriz operacional de prácticas en alimentación .....	31
Tabla 3: Ficha técnica del instrumento 1 .....	32
Tabla 4: Ficha técnica del instrumento 2 .....	33
Tabla 5: Expertos que validaron los instrumentos .....	34
Tabla 6: Confiabilidad de los instrumentos .....	36
Tabla 7: Datos demográficos de los estudiantes .....	38
Tabla 8: Datos demográficos de los docentes .....	38
Tabla 9: Escala valorativa de la variable Conocimiento de alimentación .....	40
Tabla 10: Escala valorativa de la variable Prácticas de alimentación .....	41
Tabla 11: Frecuencia de los niveles de Conocimiento de alimentación .....	41
Tabla 12: Frecuencia de los niveles de Prácticas de alimentación .....	42
Tabla 13: Datos cruzados entre Conocimientos y Prácticas de alimentación .....	46
Tabla 14: Prueba de normalidad .....	47
Tabla 15: Correlación hipótesis general .....	48
Tabla 16: Correlación hipótesis específica 1 .....	49
Tabla 17: Correlación hipótesis específica 2 .....	50

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados de preguntas sociodemográficas estudiantes .....	39
Figura 2. Resultados de preguntas sociodemográficas docentes.....	39
Figura 3. Distribución de los niveles de Conocimiento de alimentación .....	41
Figura 4. Distribución de los niveles de Prácticas de alimentación .....	42
Figura 5. Frecuencia de los niveles de Conocimiento y prácticas de alimentación en estudiantes .....	44
Figura 6. Frecuencia de los niveles de Conocimiento y prácticas de alimentación en docentes .....	45
Figura 7. Dispersión entre Conocimientos y prácticas de alimentación .....	46



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa. Esta investigación se acentúa dentro del enfoque cuantitativo, de tipo de estudio aplicada, de diseño no experimental, la población de estudio estuvo conformada por 411 estudiantes universitarios y 36 docentes universitarios y se trabajó con una muestra de 208 de ellos. En cuanto al método utilizado en la investigación se empleó el hipotético – deductivo, para recolectar la información se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumentos se elaboraron dos cuestionarios que presentaron un índice de confiabilidad de acuerdo a K-Richardson de 0,823 para el cuestionario de conocimiento y 0,857 para el cuestionario de prácticas. Para determinar la relación entre las variables se usó el coeficiente de correlación de Spearman ( $\alpha=0,05$ ). Como resultado relevante, se obtuvo que existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes y docentes universitarios. Se concluye que existe una relación negativa e indirecta entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes universitarios mientras que en los docentes universitarios esta relación fue positiva y directa; lo que permite recomendar a las autoridades universitarias la importancia de seguir difundiendo conocimientos de alimentación saludable por diversos medios a toda la comunidad educativa con el fin de mejorar las prácticas alimentarias en tiempos de pandemia.

**Palabras claves:** Conocimiento, práctica, alimentación, COVID-19, pandemia.

## ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship of food knowledge and practices in the face of COVID-19 quarantine in the educational community. This research is accentuated within the quantitative approach, applied study type, non-experimental design, the study population was made up of 411 university students and 36 university teachers and a sample of 208 of them was worked on. Regarding the method used in the investigation, the hypothetical-deductive method was used, to collect the information the survey technique was applied and two questionnaires were developed as instruments that presented a reliability index according to K-Richardson of 0.823 for the questionnaire. of knowledge and 0.857 for the practice questionnaire. Spearman's correlation coefficient ( $\alpha=0.05$ ) was used to determine the relationship between the variables. As a relevant result, it was obtained that there is a significant relationship between knowledge and eating practices in the face of quarantine by COVID-19 in university students and teachers. It is concluded that there is a negative and indirect relationship between knowledge and eating practices in the face of COVID-19 quarantine in university students, while in university teachers this relationship was positive and direct; which allows recommending to the university authorities the importance of continuing to spread knowledge of healthy eating by various means to the entire educational community in order to improve eating practices in times of pandemic.

**Keywords:** Knowledge, practice, food, COVID-19, pandemic.

## INTRODUCCIÓN

La cuarentena conllevó a una alteración en el estilo de vida en casi todas las personas alrededor del mundo, alterando los comportamientos sobre la alimentación, la cantidad de horas en la actividad física, ejercicio físico y el estado de salud mental.

El objetivo general del este estudio fue determinar la relación de los conocimientos y prácticas en alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa. El trabajo se organizó en cinco capítulos.

El primer apartado relata los detalles de la exposición de la investigación, descifrado en la proposición y manifestación del problema, la descripción de los objetivos generales, justificación y limitaciones. El contenido del capítulo dos implica el marco conceptual, los precedentes de la investigación, el sustento de la investigación. En el apartado número tres se hace explícito el marco procedimental, se detalla el enfoque, el nivel, el método y diseño de la investigación, además del reconocimiento y caracterización de la población y la muestra, la selección de las técnicas e instrumentos, el desarrollo del procedimiento y la evaluación de los datos, cerrando con la presencia ética que orientan la presente investigación.

El apartado cuarto engloba los resultados y sus respectivas discusiones; parte del análisis de las variables de estudio teniendo en consideración los objetivos, se ocupa de constatar la prueba de hipótesis y finaliza con el debate de los resultados a partir de los precedentes. Llega a su fin el trabajo de investigación con el capítulo cinco, donde se condensan las conclusiones y sugerencias, en otros términos, se reconocen lo encontrado y se orientan a futuras ópticas de estudio del tema tratado, en forma de aportes significativos.

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

La problemática de salud pública en todo el mundo, debido a la llegada de la pandemia del COVID-19, muestra una alta tasa de contagio y mortalidad con aumento progresivo, afectando no solo el sistema de salud sino también en áreas de la economía y la política. Por lo que de manera rauda se han tomado medidas obligatorias para prevenir y reducir el riesgo de contagio, declarando inicialmente una prohibición total al libre tránsito (cuarentena) como gran medida de disminución del riesgo de contagio y la identificación de poblaciones vulnerables para mayor atención al mismo (Fang *et al.*, 2020), la misma que al pasar de los meses se ha parcializado por lo que en la actualidad la prohibición al libre tránsito es tan solo por rangos de horario en días determinados.

La cuarentena o prohibición total al libre tránsito conllevó a una alteración en el estilo de vida en casi todas las personas alrededor del mundo, alterando la cantidad de horas en la actividad física, alteración en los comportamientos sobre la alimentación y alteraciones negativas sobre el estado de salud mental (Balanzá *et al.*, 2020).

Aún a pesar de la parcialización de la cuarentena, muchas personas optan por mantenerse aislada de manera voluntaria, además la mayoría de personas se encuentran en un cambio de estilo

de vida de forma voluntaria, en cuanto a su alimentación han prestado mayor atención, teniendo más cautela sobre la elección de alimentos e higiene sobre los mismos (Xie *et al.*, 2020).

Cabe mencionar que es una función del sistema inmunológico dar resistencia a los patógenos que puedan ingresar a nuestro organismo, y para ello es importante resaltar su eficiencia que está supeditada a factores internos como ambientales y uno de ellos es la nutrición, esta conexión estrecha entre inmunidad y nutrición se le brinda el título de inmunotrición (Calder, 2020).

La práctica de una alimentación balanceada va influenciar en una nutrición óptima que va brindar sostén al sistema inmunológico y ello podría ser una estrategia para garantizar la introducción de los nutrientes necesarios para que el sistema inmune tenga a favor los componentes pertinentes para poder replicar eficientemente (Jiménez *et al.*, 2021).

Atendiendo lo que menciona los conocimientos actuales no se determina el rol causal de los nutrimentos en las células del sistema inmunológico en la situación de la infección por SARS-COV-2, los estudios de inmunotrición con respecto al COVID-19 son muy limitados, por lo que sus hallazgos no pueden universalizar (Gombart *et al.*, 2021).

Para concretar la inmunotrición como una alternativa en la estrategia de prevención, es crucial que vaya de la mano con el monitoreo de otros factores ambientales como son: la protección de la salud mental, la realización del ejercicio físico, eludir el tabaquismo como también el alcoholismo, cuidar el descanso físico entre otras (Iddir *et al.*, 2021).

A lo largo de la pandemia existe coacción que conmueve a los jóvenes a permanecer en casa por diferentes razones como, por ejemplo: la educación digital, limitación de asistir al gimnasio o practicar deportes al aire libre, almacenar alimentos por las restricciones de los gobiernos, eso podría conllevar al aburrimiento que puede desencadenar aumento de consumo de alimentos calóricos o cambios en el comportamiento dietético (Di Renzo *et al.*, 2021).

En el Perú debido a la situación de la pandemia se ha generado un aumento del consumo de alimentos ultra procesados y eso supone una amenaza tremenda para nuestro sistema de salud, ya que los alimentos procesados inducen un alejamiento a los patrones dietéticos por comidas tradicionales preparados con alimentos frescos, además de fomentar un incremento en la densidad calórica, sodio, grasas trans, azúcar y alejarnos de las bondades de la fibra dietaria y componentes bioactivos (Casas *et al.*, 2021).

A mediados del 2018, el Ministerio de Salud del Perú promulgo el manual de advertencias publicitarias en el marco de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de Alimentación Saludable, lo cual patrocino la aplicación de la ley de octógonos de advertencia, lo cual obliga a poner en la parte frontal de la etiqueta del producto si contiene un nivel alto de azúcar, sodio, grasas saturadas (D.S. N° 012-2018-SA., 2018).

Hasta el momento se han elaborados diferentes vacunas ante el COVID-19, algunas de ellas han sido distribuidos por el estado peruano y sus respectivas efectividades en nuestro país todavía se encuentran en estudio, por lo que factores que se asocien a un menor riesgo de contagio como: conocimiento sobre el contagio y sus evasiones, restricciones voluntarias sobre el tránsito libre y mejoras del estilo de vida (alimentación saludable y actividad física recomendada) siguen siendo las mejores alternativas ante el COVID-19 (Wu *et al.*, 2020).

Finalmente, la situación problemática se presenta ante la escasa evidencia sobre los niveles de conocimientos y prácticas de alimentación en la comunicad educativa universitaria durante la pandemia, así como conocer la forma en que este grupo moviliza sus competencias conceptuales y procedimentales y con ello poder establecer si existe una relación entre la correcta aplicación de los conocimientos de alimentación en su quehacer diario.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 entre estudiantes universitarios, Lima 2021?

- ¿Cuál es la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 entre docentes universitarios, Lima 2021?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 entre estudiantes universitarios, Lima 2021.

- Determinar la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 entre docentes universitarios, Lima 2021.

## **1.4. Justificación de la investigación**

El presente proyecto de tesis tiene sustento sobre los siguientes aspectos:

#### **1.4.1. Justificación teórica**

La investigación fundamenta sus bases teóricas en el enfoque por competencias de Sergio Tobón, el cual orienta hacia la integración de diversos saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales para un desempeño idóneo. Este enfoque constituye un pilar fundamental debido a que contribuye a una formación integral, es decir, no solo se centra en la adquisición de conocimientos, sino, también cómo se ponen en práctica dichos conocimientos manera adecuada en diversas situaciones del contexto real (Tobón, 2008).

Por lo antes expuesto, la investigación adquiere relevancia teórica al brindar un constructo que permite analizar sobre la manera como los estudiantes y docentes universitarios, aplican los conocimientos adquiridos de alimentación saludable en la práctica en tiempos de pandemia; considerando que existen pocos estudios de la manera como se relacionan en este contexto, el estudio aporta información que permitió establecer como los estudiantes ponen en acción sus competencias como son el conocer sobre alimentación saludable, ponerlas en práctica con la actitud de ser conscientes de los beneficios que estas traen para tener un rendimiento físico y mental adecuado.

#### **1.4.2. Justificación metodológica**

Si bien es cierto ya hay estudios que valoran las variables de conocimiento y prácticas mediante un cuestionario como instrumento, esta herramienta fue de gran utilidad para el estudio de la situación problemática que atraviesa nuestro país por la pandemia, respetando las propuestas políticas del distanciamiento físico, ya que este instrumento se puede valorar de manera online. Al finalizar este estudio también podrá ser utilizado a futuro como marco teórico para próximos trabajos de investigación.



### **1.4.3. Justificación práctica**

Los bajos conocimientos de alimentación y nutrición que repercuten en prácticas inadecuadas representaron conductas de riesgo en la pandemia, acrecentar las prácticas adecuadas de alimentación está influenciado por diferentes factores y esta investigación recomienda que los conocimientos son los requerimientos previos para alcanzar una transición significativa en tales prácticas, en consecuencia, a medida que el conocimiento incrementa en el pasar del tiempo las practicas se potenciarán. En este sentido la relevancia práctica está dada en función de conocer estos niveles de conocimientos y prácticas alimentarias y la forma como se relacionan en la comunidad educativa universitaria, y con ello puedan establecer estrategias que permitan reflexionar sobre su adecuada aplicación, considerando que ello permite alcanzar un estado de salud óptimo que les permita llevar a cabo sus actividades académicas y laborales.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

El presente estudio es el primero en ofrecer información sobre los conocimientos y prácticas de alimentación ante la pandemia por COVID-19 en docentes y estudiantes universitarios peruanos, debido a ello en el proceso de búsqueda no se pudo contar con antecedentes nacionales y hubo limitada información a nivel internacional, debido a lo antes mencionado también es importante precisar que se creó los instrumentos para medir las variables de estudio. Además, entre las limitantes que se tuvo en cuenta para realizar la investigación en el contexto que hemos vivido durante estos dos últimos años podemos mencionar que la población objetiva pudo encontrarse ante una carga muy fuerte de estrés debido a la pandemia por el COVID-19, lo cual pudo influir en sus respuestas. Otra limitante fue el tiempo para la realización de la investigación, a pesar que se utilizó las tecnologías de la información y la comunicación para la recolecta y procesamiento de datos.

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Internacionales

**Guilherme (2021)**, tuvo como objetivo *“Revisar la evidencia actual para establecer mejores recomendaciones nutricionales para pacientes críticamente enfermos con COVID-19”*. La autora precisa que se debe realizar el monitoreo constante de la terapia nutricional en pacientes afectados por el COVID-19, ya que se evidencia que hay una afectación de pérdida de masa magra que merma la funcionalidad del sistema inmune, menciona que se debe dar más valor al soporte nutricional en el ámbito hospitalario ya que ha dado resultados favorables, pero se necesita más estudios para estandarizar esquemas nutricionales particularmente en estos pacientes.

**López et al. (2021)**, tuvieron como objetivo *“Determinar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la COVID-19 al inicio del estado de emergencia en la población adulta dominicana”*. Nos informa que más del 45% de su población de estudio tenía el conocimiento que en ausencia de la fiebre un infectado puede propagar y contagiar a otros, además nos presenta conclusiones que reflejan *“un alto nivel de conocimientos, actitudes optimistas y prácticas adecuadas sobre el COVID-19 durante el brote inicial en la enfermedad en su país ”* teniendo en

cuenta esta información sería muy provechoso enfrentar a la pandemia mediante la actualización de los conocimientos y las prácticas saludables relacionadas al COVID-19, cabe resaltar que es un gran desafío para todos los países del mundo.

**Poveda *et al.* (2021)**, plantearon como objetivo “*Determinar las prácticas alimentarias y los estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por COVID-19*”. Nos mostraron un cambio alentador en la disminución del consumo de alcohol y tabaco, sin embargo, hubo variación del estilo de vida, específicamente una disminución en la ingesta de alimentos saludables, actividad física y ejercicio físico; lo que nos lleva implantar mecanismo de acción que promuevan la salud para prevenir a futuro la manifestación de las enfermedades cardio-metabólicas. Presentaron los siguientes resultados: “La práctica alimentaria de los investigados se caracterizó por un consumo insuficiente de lácteos (80,1%), verduras y hortalizas (71,7%), frutas (71,9%), carnes y aves (76,7%), pescados (63,2%), cereales y derivados (89,0%) y leguminosas (58,8%). Además, la población de estudio mostró una baja tendencia al consumo de alcohol (81,2%), tabaco (90,1%) y a la práctica de actividad física (68,3%)”.

**Tormo-Santamaría *et al.* (2021)**, plantearon como objetivo “*Conocer el impacto del confinamiento sobre el comportamiento alimentario estudiando los cambios en las prácticas culinarias y gastronómicas experimentadas por la población alicantina*”. Nos mostraron que hubo cambios estadísticamente significativos en la población de estudio con respecto al comportamiento previo a la pandemia en comparación al vivido durante el confinamiento, nos brindan un dato importante que el 70% cocinó con más frecuencia y se esmeraron por cumplir los estándares dietéticos, además de ello se apostó por la comida tradicional y más convivialidad en el acto de comer.

**Hussain *et al.* (2020)**, plantearon como objetivo “*Evaluar el nivel actual de conciencia*

sobre COVID-19 entre los residentes nepaleses y analizar sus actitudes y prácticas hacia COVID-19” que fue muy importante para la participación activa de las personas para controlar esta pandemia. Presentaron los siguientes resultados: “El 65,7% eran hombres, el 50,3% eran trabajadores de la salud, el rango general de respuestas correctas para el cuestionario de conocimientos fue 60,0-98,7%, el de actitud fue 77,9-96,4% y el de práctica fue 78,2- 95,0%”. Los participantes de profesión médico tuvieron una mejor práctica estadísticamente significativa contra COVID-19 en comparación con la población general. La exploración de este estudio nos revelo el conocimiento de la población de Nepal sobre COVID -19 fue satisfactorio. Una mejor práctica contra el COVID-19 requiere un sentido de responsabilidad y ética, aunque los encuestados con antecedentes médicos tenían un mejor sentido de acción contra la práctica de prevención del COVID.

**Jiménez (2020)**, en su investigación tuvo como objetivo “*Realizar una actualización sobre los criterios de una alimentación equilibrada que cumpla con las leyes de la nutrición en pacientes con COVID-19 en edades tempranas de vida*”. Nos informa los expertos que la patología COVID-19 es menos habitual en los primeros años de vida y los infantes cursan la infección con COVID-19 de manera diferencial que la población adulta, ya que no presentan síntomas significativos que atenten contra la vida. El entendimiento en los diversos periodos que pasan los infantes es valioso para darnos cuenta el patrón alimentario y los requerimientos nutricionales que cada situación amerite. En los primeros años de vida es determinante el monitoreo de la alimentación considerando la madurez de los sistemas como también el crecimiento, el progresivo desarrollo biopsicosocial y la diversificación de los hábitos alimentarios según la edad y la cultura familiar. Resalta la importancia de una alimentación saludable para lograr la relación proporcional entre alimentación y defensa inmunitaria, protegernos contra los agentes etiológicos y garantizar la

recuperación. En la actualidad no se precisa una terapia nutricional direccionada a combatir la COVID-19. Se delimita las recomendaciones en dirección a tratar la sintomatología que pueden aflorar en el desarrollo de la patología como son el alza térmica, deposiciones líquidas y frecuentes, los disturbios cardiorrespiratorios, pérdida de peso sobre todo la disminución de la masa magra. De ahí la significancia de la vigilancia nutricional, que es la piedra angular que el profesional no puede perder la vista los cuales son el consumo de alimentos y la hidratación ajustados a sus requerimientos.

**Romo et al. (2020)**, plantearon como objetivo *“Analizar la evidencia científica de que nutrimentos puedan generar efectos benéficos frente a la Covid-19”*, los autores plantearon la cuarentena con la finalidad de evitar la propagación del COVID-19 y esto generó el progreso de inapropiados estilos de alimentación, ejercicio físico y desequilibrios en el estado emocional, lo que daña la salud poblacional, específicamente a los individuos con enfermedades cardio-metabólicas, ya que ellos poseen mayor riesgo de morbimortalidad ante el COVID-19. La literatura hace mención en nutrientes como el retinol, ácido ascórbico, colecalfiferol, tocoferol, zinc, los ácidos grasos esenciales como el omega 3 y 6, podrían tener un impacto favorable frente al COVID-19 ejerciendo el papel de moduladores del sistema inmunológico, disminuyendo el estrés oxidativo por radicales libres y la cascada inflamatoria. La correcta selección de alimentos cumple un papel esencial en la previsión de los síntomas generados por el COVID-19, puesto que al ingerir un régimen balanceado cumpliendo las leyes de la alimentación durante la cuarentena coopera a disminuir las comorbilidades que están en vigencia, el nivel de estrés y síntomas del tracto gastrointestinal que han establecido un vínculo con el desarrollo de la enfermedad.

**Nunes (2020)**, en su investigación que tuvo como objetivo *“compilar recomendaciones sobre medidas de protección y control que pueden adoptarse durante la asistencia a los residentes,*

*especialmente con respecto a casos sospechosos o con un diagnóstico confirmado de COVID-19*". Además precisa especificaciones para los establecimientos de atención a mediano como a largo plazo para los ancianos, considerando el contexto de la pandemia. La publicación aporta sugerencias para las medidas de monitoreo que pueden ayudar al personal de salud, especialmente en relación con casos sospechosos o confirmados de COVID-19. Todas las especificaciones consideran las sugerencias dadas por la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud, por medio Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria.

**Pinzón y Pardo (2020)**, en su estudio tuvieron como objetivo *"Identificar las recomendaciones dirigidas a los equipos de salud hospitalarios para brindar atención nutricional a pacientes hospitalizados mayores de 18 años e infectados con COVID-19"*. Se ejecutó una revisión minuciosa y sistemática en PubMed considerando el año y mes de la publicación. Se encontraron 283 artículos en la exploración inicial, de ello se escogieron 6 para estudiar las prácticas de vigilancia nutricional en el ámbito clínico. Las temáticas de investigación fueron soporte nutricional; monitoreo nutricional e impacto de las intervenciones para reducir el grado de severidad de las complicaciones, y efecto de los ácidos graso linolénico y antioxidantes en adultos con síndrome respiratorios agudos. Se concluye para la terapia nutricional en el ámbito clínico ante el COVID-19 la importancia del acompañamiento nutricional a gran escala y en la gerencia de prestación de servicios colectivos de alimentos; cabe mencionar que se enfatizó en desarrollar destrezas en la evaluación de riesgo nutricional y el monitoreo oportuno.

**Báez (2020)**, en su estudio presentó como objetivo *"Determinar la asociación de la malnutrición en pacientes con Covid-19"*. Declara que un porcentaje mayor a cuarenta de los pacientes que acuden a un nosocomio manifiestan una alteración del estado nutricional ya sea desnutrición como malnutrición por exceso y en lo sucedido con el COVID-19 es similar. Los

pacientes que exhiben una impresión diagnóstica de malnutrición por exceso o defecto, así como aquellos que persisten más días de hospitalización en la unidad de cuidados intensivos, están en la obligación de iniciar un soporte nutricional precoz por los beneficios establecidos en la literatura. En concreto, la infección por el SARSCoV-2, al similar que otros tipos de infecciones, se puede evidenciar una reducción significativa de la masa muscular sobre todo a nivel de extremidades reservando el pronóstico nutricional sobre todo en pacientes con diversas comorbilidades, esto puede ser fundamentado por la respuesta inflamatoria inmediata y violenta. El soporte nutricional centrado en el reforzamiento de la suplementación con micronutrientes debe ser una necesidad que el profesional debe incluir en el manejo holístico del infectado con COVID-19, de hacer caso omiso el paciente puede presentar diversas alteraciones como, por ejemplo: síndrome de fragilidad, miopatías y disfunción de capacidades por tiempos sostenibles y prolongados.

En su revisión de **Rodríguez et al. (2020)**, tuvieron como objetivo “*Describir cómo afecta el confinamiento en la alimentación y nutrición de la población*”. El autor resalta que la alimentación y nutrición de la población ha variado a necesidad de la pandemia; específicamente en la distribución, disponibilidad y acceso a los alimentos, como también en la producción. La pandemia ha alterado nuestros ambientes y costumbres alimentarias, incluyendo cambios en la accesibilidad de los alimentos, como también la cadena alimentaria. En particular, la alimentación y la nutrición se podrían ver perjudicadas por el aislamiento social, la disminución del ingreso económico familiar, por el bajón económico y por una carencia en la accesibilidad de alimentos inocuos a las comunidades más indefensas. Intranquilo por la inestabilidad alimentaria de la población chilena en tiempos de COVID-19, propone principalmente “*Discusión sobre el derecho constitucional a la alimentación inocua*”

**Méndez et al. (2020)** en su investigación tuvieron como objetivo “*Proponer*

*recomendaciones para una alimentación saludable frente al COVID-19 adaptadas a la población hondureña*”. Su estudio se basó en una revisión de la literatura enfocada en temas como aporte calórico, aporte proteico, porciones de alimentos y manifiesta que una alimentación sana se basa en el consumo variado de alimentos para aprovechar los nutrientes indispensables para el sistema inmunológico y garantizar una salud óptima. Las principales fuentes de micronutrientes, indispensable para el fortalecimiento del sistema inmunológico, son las verduras y frutas como por ejemplo noni, alcachofa, berenjena, espárragos, coliflor, aguaymanto, carambola, papaya entre otros alimentos como lo menciona la Academia Española de Nutrición. Se recomienda consumir 5 porciones entre frutas y verduras, teniendo en consideración las estaciones del año por el acceso a las mismas. Si se manifiesta alguna alteración en la masticación o la disminución de apetito se sugiere tener en cuenta la consistencia y la densidad energética en las preparaciones. La promoción de alimentos enlatados, precocinados y gran aporte calórico no son sugeridos en una alimentación equilibrada debido a la cantidad de sus ingredientes como es el caso del sodio, aditivos alimentarios, grasas trans y carbohidratos simples. Además, la revisión de literatura sustenta que en períodos de aislamiento social no se recomienda la ganancia de masa lipídica por las repercusiones metabólicas y cardiovasculares que serían factores de alto riesgo al contagio por COVID-19. Son enfáticos en resaltar la inexistencia de un alimento que tenga la facultad de curarnos del COVID-19, pero dada la coyuntura del aislamiento social debemos inclinarnos a una alimentación equilibrada, una hidratación pertinente y realizar ejercicio físico que son los factores protectores ante esta enfermedad que tenido muchas víctimas a nivel mundial. La cuarentena ha dejado un efecto colateral como son la ansiedad, sedentarismo, depresión, estrés lo cual están relacionado con el aumento de alimentos con altos índices de calorías por lo que se debe evitar conductas inadecuadas que aumente la exposición a factores de riesgo ante el COVID-19. Es



crucial cumplir los lineamientos de bioseguridad e higiene, las buenas prácticas de manipulación durante cada proceso de la cadena alimentaria.

**Barazzoni et al. (2020)**, tuvieron como objetivo *“Proporcionar una guía concisa para el manejo nutricional de los pacientes con COVID-19”*. Manifestaron que la situación a la que nos enfrentamos deberíamos tener presente ciertas consideraciones como la evaluación nutricional que debía ser idóneo y pertinente para ayudar a luchar contra el virus. La Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo plantea que la disposición, detección y el manejo de la pérdida de peso relacionada a la patología deberían ser incorporados en la terapia de la COVID-19 y estableció procedimientos sistemáticos enfocados a pacientes graves-críticos y con diversas enfermedades afines. “También la Sociedad Europea de Endocrinología valora la importancia de la desnutrición calórica proteica en sus recomendaciones frente a la COVID-19” (p.10). En los pacientes ambulatorios con infección, el régimen tiene que ser personalizado para lograr la misión nutricional, que es cubrir los requerimientos o necesidades energéticos como de macronutrientes (lípidos, glúcidos y proteínas). “Los guías estipulan un aporte entre 25-30 kcal/kg, 1,5 g proteínas/kg/día, 1 g lípidos/kg/día y 4.5g glúcidos /kg/día” (p.7). Para obtenerlos, debe considerarlo desde la primera evaluación nutricional resaltando una dieta con una adecuada densidad calórico y si es necesario la promoción de los suplementos nutricionales, las miras deben estar puestas en los obstáculos para lograr cumplir los requerimientos nutricionales por los trastornos alimentarios relacionado con la inapetencia o la odinofagia, prescribir un módulo proteico con la dosificación de 2 a 3 tomas por día, que sume al menos 15 a 18 gramos de proteínas de alto valor biológico por toma. Es importante el monitoreo de un indicador como es la adecuación alimentaria ya que muchas veces se centran en brindar una óptima alimentación para cubrir sus necesidades nutricionales pero el individuo por el estrés de la sintomatología no cumple

con el consumo diario brindado esto sería una opción de recurrir al soporte nutricional mediante un trabajo multidisciplinario.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Conocimiento de alimentación**

Para Schalk (2005), son informaciones concretas que se basa un ser humano para determinar sus comportamientos, ósea que pueda accionar delante una postura considerando las convicciones teóricas y científicas, encajando la competencia de hallarnos y la manera de sentirla. La jerarquía del conocimiento nos facilita encontrar las dimensiones en los que son importantes ejecutar esfuerzos en torno a información y educación. Todo proceso para obtener conocimiento es tomando en cuenta la orientación, comunicación e información sobre tópicos de Alimentación y nutrición, y así la persona modificará su forma de sentir, pensar, sus hábitos y costumbres.

Para Muquinche y Velasteguí (2019), el conocimiento nos brinda la oportunidad que las personas puedan identificar precozmente las enfermedades y tengan mayor interés en tomar medidas de acción, lo que significa que actuarán teniendo en consideración las medidas preventivas. La carencia de conocimientos y de información puede llevar al comportamiento inadecuado de erróneas apreciaciones con respecto a la salud.

Para Rodríguez *et al.* (2016), es importante considerar que la educación viene a ser un factor crucial en la conducta de una persona. El conocimiento depende de diversos factores como por ejemplo el nivel socioeconómico ya que la accesibilidad a la información actualizada en estos tiempos de confinamiento es muy escasa por lo que se recomiendan estudios cualitativos que analicen las barreras de accesos de información, pero es responsabilidad de la persona estar informados de todo lo que acontece con respecto al COVID-19.

En la investigación Zhao *et al.* (2020), manifiestan que el linaje del coronavirus es variada y perjudica a los seres vivos específicamente a humanos y animales; no obstante, hay cuatro clases que son competentes de generar enfermedades en los seres humanos. El SARS-CoV2 es el agente etiológico de la enfermedad COVID-19. El SARS-CoV2 tiene una competencia alta en propagarse; en la génesis de la epidemia se consideró una frecuencia reproductiva elemental entre el rango de 2.24 hasta 3.38. La difusión es dada por la vía respiratoria a distancias aproximadamente menores de un metro y por el manejo de fómites contaminados y su posterior ingreso u fijación por intermedio de las mucosas. Hasta el momento no existe información de otra forma de contagio. Los niños e infantes son reservorio de este agente etiológico y los grandes propagadores son los asintomáticos.

En la investigación de Tenorio y Hurtado (2020), recalcan la importancia de los individuos que presentan un índice de masa corporal mayor a  $30\text{kg/m}^2$  tienen un alto riesgo cardiovascular y eso se manifiesta en un incremento de la adiposidad a nivel visceral que ese dato se obtiene mediante la evaluación antropométrica como es el caso de la circunferencia de cintura o el índice de cintura-cadera. Esta adiposidad fomenta la producción de sustancias pro inflamatorias llamadas citosinas que tendrán un efecto positivo para el desarrollo del COVID-19.

### **Cuadro clínico**

En la investigación Huang *et al.* (2020), mencionan en el transcurso del periodo de incubación no se evidencia síntomas en los cuatro primeros días. Los signos que resaltan esta enfermedad cursan entre los cinco y doce días posteriores a la infección y se expresan con temperatura por encima de  $38.5^{\circ}\text{C}$ , fatiga, tos y disnea. Con menos frecuencia se ha visto signos como secreciones nasales y diarrea. En contraste a la gripe tradicional, el COVID-19 inicia con alza térmica persistente, tos

sin producción de mucosidades y dolor para deglutir los alimentos. Las formas leves no desarrollan necesariamente fiebre. Las estadísticas refieren con respecto a los pacientes lo siguiente:

- 80% hacen formas leves de enfermedad
- 15% tienen complicaciones pulmonares y extra pulmonares.
- 5% cursan con estadios graves como síndrome de diestres respiratoria aguda, esto aumenta

la tasa de mortalidad en un 50%.

Martínez (2005), señala que la alimentación es introducir de manera voluntaria ósea sin precisiones ni obligaciones, donde el individuo elige el alimento por diferentes factores dentro lo más importantes tenemos al cultural, geográfico, económico, social cuya función importante es proporcionar los nutrimentos al cuerpo para una adecuada nutrición y así poder realizar nuestras actividades cotidianas. La alimentación consta de la elección del alimento influenciada por la percepción de nuestros sentidos y es el punto de partida para iniciar la deglución. Un aspecto que precisa el autor es que el nivel de educación va influenciar de forma contundente en la toma de decisión ya que la buena alimentación es directamente proporcional a la buena nutrición.

Villaseñor *et al.* (2021), señalan que la alimentación debe ser variada y cumplir las leyes de las alimentación por ejemplo: debe ser específica al individuo considerando su genética y sus estilos de vida saludable, nivel de actividad física y costumbres, por otro lado todo alimentos que se consumo tiene un aporte calórico y si no gastamos durante el día, se va ir acumulando hasta manifestarse como un signo clínico, otra ley es la calidad ya que es importante la combinación de alimentos ya que estos son vehículos de nutrientes y pueden generar interacción positiva como negativa para la salud; además en la correcta combinación de alimentos se busca cubrir los requerimientos de vitaminas, minerales como de macronutrientes. La ley que resalta hoy en día es la inocuidad ya que los alimentos tienen que estar libre de agentes causantes de enfermedad para

esto se aconseja monitorear la cadena alimentaria desde la adquisición de los alimentos hasta que lo consumamos; se tiene que tener en consideración los estándares calidad propios de los alimentos, la higiene al tratarlos y en ese aspecto se debe considerar la desinfección de las frutas y verduras.

Para Comité Internacional para la Elaboración de Consenso y Estandarización en Nutriología (2020), el sistema de defensa que es la inmunitaria copera en la integridad del individuo desechando a los agentes que generan la infección. Esta facultad la realiza de dos formas: adaptativa y la innata. El óptimo estado nutricional apoya de manera crucial a defendernos ante la propagación de los agentes etiológicos y a lo largo de la convalecencia ante cualquier reacción inflamatorio mediadas por las citoquinas considerando la infección atípica por COVID-19. Los pacientes con un inmejorable estado antropométrico, clínico, dietético, bioquímico, con un equilibrio adecuado en nutrientes, presenta mínimas o nulas probabilidades de presentar cuadros graves de esta patología.

Para Gozzi et al. (2021), los micronutrientes como el Fe, Zn, Mn, Ni, Cu y Co están estrechamente relacionados con la regulación de la respuesta innata; es decir la primera defensa del sistema inmunitario mientras que un inadecuado consumo de alimentos fuente de selenio, determinante para el mecanismo de evitar la sobrepoblación de radicales libres, está fuertemente relacionada con la capacidad de producir patologías de los diferentes virus, en otras palabras con su patogenicidad. Las vitaminas no se quedan atrás, además de su participación como coenzimas en el metabolismo, también se resalta el papel protector de las mucosas y lo encontramos en las siguientes: vitamina C, A, D, E, B6, B9 y B12. El grupo de alimentos que son fuente de micronutrientes son las verduras y las frutas por lo que las instituciones de salud fomentan el consumo diario de frutas y verduras por el motivo que aportan fibra y antioxidantes; cabe resaltar

que las técnicas culinarias juegan un rol determinante en la biodisponibilidad de los micronutrientes. Otro aspecto a relacionar son las combinaciones alimentarias ya que por más que los alimentos tengan los nutrientes que se necesite ante una interacción alimentaria o farmacológica ese nutriente no se podrá absorber de una manera efectiva.

Para Seguro *et al.* (2016) centran sus investigaciones en los micronutrientes:

- **Selenio:** Antioxidante fundamental en una respuesta inmune, influye en ambas inmunidades. Su deficiencia deteriora la elaboración de las inmunoglobulinas y hace que los virus desarrollen cambios estructurales o mutaciones a formas más infecciosas.
- **Cobre:** Antioxidante que resalta su papel en la homeostasis intracelular. El consumo responsable refuerza la respuesta de los linfocitos T y es curioso, pero es importante recalcar que tanto la deficiencia como el exceso tienen implicancias en el sistema inmunológico.
- **Zinc:** Desempeña efectos en diferentes células inmunitarias, y en especial tiene un efecto significativo sobre la cantidad y la tarea de los macrófagos, particularmente en la función de fagocitosis, que es quien le impulsa inicialmente. Influye en ambas inmunidades.
- **Hierro:** Su función está en la diferenciación y el crecimiento celular, cofactor necesario para células inmunes. Regula la producción y acción de las sustancias pro inflamatoria.
- **Vitaminas B6, B9, B12:** Participan en la síntesis del ADN, ARN y el mantenimiento de la síntesis proteica. Actúan como inmunomoduladores, especialmente con los natural killer y linfocitos T.
- **Vitamina C:** Antioxidante por excelencia estimula el desarrollo de las funciones leucocitarias específicamente en neutrófilos y monocitos. Tiene implicancias en el accionar de los natural killer, proliferación de linfocitaria y quimiotaxis.

### **2.2.2. Prácticas de alimentación**

Para Castro *et al.* (2012) las prácticas están condicionadas por la concepción de mundo y el ideal de la persona que posea en un espacio y tiempo determinado. Por ejemplo, los griegos entendían la forma de actuar como el “arte del argumento moral y político”, es decir, el pensamiento influencia en la práctica, como el razonamiento que desarrollan los individuos cuando se encuentran en situaciones difíciles. Las prácticas se ajustan a una condicionante a resaltar la presión social ya que por más que se tiene el conocimiento muchas veces no se repercute en el accionar diario. Un ejemplo de ello tenemos en los profesionales de salud donde las recomendaciones actuales manifiestan el consumo de fibra de manera diaria ya que se evidencia muchos beneficios como la disminución de parámetros metabólicos, pero a pesar de tener esa información no lo hacemos por diversos motivos como por ejemplo accesibilidad de alimentos, organización y planificación de la preparación alimentaria, estrés laboral, entre otras causas.

Para Hussain *et al.* (2020), la pandemia invita a una gran transición de comportamientos de toda la población, pero la adecuación a ello está fuertemente relacionada con los conocimientos, actitudes y las prácticas de sus individuos; la irrefrenable pandemia puede estar relacionado a la implementación de políticas sanitarias fundamentadas en las inadecuadas prácticas de los grupos de estudio. Tener el conocimiento de los principios causantes de los limitados apego a las medidas gubernamentales instauradas con enfoque preventivo puede auxiliar a la toma de decisiones idóneas para fortalecer las actividades de las administraciones públicas.

World Health Organization (2020), presentó una guía elaborado por sus máximos representantes en la materia con la finalidad de mejorar las prácticas de alimentación durante la pandemia fomentando dieta saludable, donde resalta la variedad y calidad de nutriente que se debe consumir , además de evitar alimentos de alta densidad calórica y fuente de azúcar, sodio, grasas

saturadas, grasas trans; otro aspecto de interés para este estudio fue la selección de alimentos industrializados mediante la lectura de etiquetado nutricional, una recomendación que fortalece una alimentación balanceada es el consumo de agua, ya que los humanos estamos compuesto por 65% de agua y nos ayuda en el metabolismo celular. El mantenerse activo revisando paginas confiables de expertos o de organismos internacionales ayudaría a eliminar el estrés, toxinas, regular los indicadores bioquímicos como es la glicemia y el perfil lipídico, entre otras cosas; precisa diversas estrategias para realizar ejercicios de fuerza en casa respetando las indicaciones que cada gobierno decreta.

La Academia Española de Nutrición y Dietética y del consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (2020), confirma la posición de que no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID -19 pero recalca que hay pautas de alimentación dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación. Presentó un consenso basado en una revisión científica minuciosa que consta de “7 recomendaciones alimentarias y de nutrición a seguir por parte de toda la población española, en particular pacientes con COVID-19”

- Cubrir los requerimientos hídricos asegurando al menos 1800ml de líquido por día, eligiendo el agua pura como fuente de hidratación por sus beneficios bioquímicos.
- Avalar un consumo de por lo menos tres raciones de frutas al día y dos de verduras es un fin a cubrir los aportes de micronutrientes y la fibra dietética
- Selección de consumo de productos integrales y legumbres con la finalidad de cocinar estos alimentos con verduras, utilizando diferentes técnicas culinarias.



- Consumo de productos lácteos preferentemente bajos en grasa. A pesar que hoy en día, existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, a la Academia le parece prudente seguir fomentando el consumo de lácteos desnatados en especial a los adultos.
- Consumo moderado de alimentos de origen animal. “El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal”
- Preferir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva. “El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea española. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) también son una excelente opción siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados”
- Limitar los alimentos precocinados y fast food. “El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable, debido a su elevada densidad energética, su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento por la sencilla razón que pueden aumentar el riesgo de padecer malnutrición”

Poveda *et al.* (2021), indican que ejercer una alimentación balanceada colabora en la prevención y en la terapia de las diferentes enfermedades que vemos hoy en día, aunque es necesario precisar en preocuparnos por conocer si existen inconvenientes en la disponibilidad a los alimentos naturales, las restricciones de movilidad, accesos a mercados y/o supermercados por que pueden producir cambios en los patrones de consumo de alimentos. “La actividad física potencia a tener

un mejor estado mental en el periodo de confinamiento, puesto que elimina la respuesta al estrés, disminuye los niveles de ansiedad e impacta de manera positiva en el comportamiento produciendo sensación de bienestar; es por ello, que sugiere que los adultos aumenten hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada o practicar 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa”.

Por todo lo señalado anteriormente, ambas variables se encuentran sustentadas en los aportes de Tobón, quien sostiene que solo se logrará una formación integral, si y solo si, se garantiza la integración de saberes como conocer, hacer y ser. Esto implica, el desarrollo de competencias en el que aprende; dado que tiene la posibilidad de aprehender los conocimientos a partir de experiencias del contexto real, lo que permitirá posteriormente ponerlos en práctica de manera idónea, es decir, realizar procedimientos de manera significativa donde movilice sus saberes conceptuales. Este tipo de experiencias conllevan a su vez integrar no solo los saberes conceptuales, sino también los actitudinales.

Rivadeneira (2017) en esa misma línea enfatiza que las competencias ayudan a guiar los procesos cognitivos de los estudiantes universitarios, mediante el incremento de las habilidades conceptuales, procedimentales y actitudinales. Es necesario precisar que el saber conceptual, está referido a realizar actividades de organización de la información, mediante la adquisición del conocimiento, memorización y desarrollo de las capacidades; en otras palabras, está relacionada con el saber conocer. Por otro lado, lo procedimental, hace alusión a la aplicación de lo aprendido en otras situaciones y experiencias, es decir, saber hacer. En lo actitudinal, hace referencia a la puesta en práctica de valores y principios morales, es decir, está relacionada con el “saber ser”.

De acuerdo con Tobón (2008), este enfoque por competencias implica trascender la concepción del pensamiento teórico a una formación integral que implica la sinergia del conocer en el plano del hacer y del ser, ello a su vez connota la importancia de mirar cómo esta propuesta implica ir de una simple asimilación de conocimientos a una nueva dinámica de búsqueda, selección, comprensión, sistematización, opinión crítica, creatividad, aplicación y transferencia.

En ese sentido, el enfoque de Sergio Tobón en cuanto a las competencias guarda relación para el caso del presente estudio, en la manera como los estudiantes y docentes movilizan sus competencias conceptuales como es el conocimiento de la alimentación saludable y las aplican de manera práctica en el contexto de la pandemia, situación que generó en la mayoría de la población cierto tipo de desequilibrios en sus hábitos alimenticios producto del confinamiento (Aguilar y Ramírez, 2021), obviando de acuerdo a Galarza y Ramírez (2019) “el conocimiento de consumir nutrientes adecuados los cuales proporciona a la persona el correcto funcionamiento del cerebro y cuerpo sistematizando así energía y vitalidad” (p.3), el mismo que repercute en el desarrollo y cumplimiento de las diversas actividades en el quehacer de las personas.

## **2.3. Formulación de la hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021.

### **Hipótesis Nula**

No existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes universitarios, Lima 2021.

- Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios, Lima 2021.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El método de investigación del presente estudio corresponde al método hipotético deductivo, según Del Cid *et al.* (2011) “el investigador procede a recoger datos para corroborar que la realidad se comporta conforme a lo enunciado en su explicación teórica” (p.22).

En este sentido, la presente investigación utiliza el método hipotético deductivo que encauza los estudios cuantitativos. Postula la formulación de hipótesis que pueden asumirse o rechazarse, según el resultado que se obtenga al contrastarlas y consta de 4 fases: observación, planteamiento de hipótesis, deducción y verificación.

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Como enfoque de la investigación se ha tomado al enfoque cuantitativo, ya que es un enfoque que utiliza recolección y el análisis de datos con la finalidad de encontrar las respuestas a las preguntas de investigación y con ello se comprobará las hipótesis que se han planteado (Hernández y Mendoza, 2018).

### **3.3. Tipo de investigación**

La investigación es de tipo aplicada. Este tipo de investigación es denominada también práctica o

empírica, se distingue porque tiene como propósito la ejecución o utilización de los conocimientos que se consiguen (Ortega, 2017).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es no experimental, el mismo que según Fraticcelli *et al.* (2018) se realiza sin manipulación deliberada de las variables, y se apoya en la observación de los fenómenos tal cual ocurren en su forma real con el objetivo luego de ser analizados. Así también la investigación es de corte transversal, ya que se recolectó datos en un tiempo determinado.

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

Dentro de una investigación, la población se puede delimitar como la totalidad de individuos que obedecen con ciertas características entre sí y de los cuales se quiere llevar a cabo algún tipo de inferencia (Bernal y Gómez, 2017).

La población está conformada por 411 estudiantes y 36 docentes de la Escuela Profesional de Nutrición de una Universidad privada peruana.

La muestra se define según Hernández y Mendoza (2018, p.108) como "un subconjunto de la población en que se llevará a cabo la investigación con el fin posterior de generalizar los hallazgos del todo". En este sentido, la presente investigación estuvo conformado con una muestra de 208 entre estudiantes y docentes universitarios.

En relación al muestreo fue de carácter probabilístico aleatorio simple, ya que esta "técnica de muestreo en la que todos los elementos que forman el universo, y que por lo tanto están incluidos en el marco muestral, tienen idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra" (Hernández y Mendoza, 2018, p. 210); así también como fueron dos estratos los analizados se realizó también el muestreo probabilístico estratificado, el cual según Sharma (2017) "es un método de muestreo que implica la división de una población en grupos más pequeños, se toma

una muestra aleatoria de cada estrato en un número proporcional al tamaño del estrato en comparación con la población” (p.750). Para el cálculo de la muestra lo primero a realizar fue aplicar la siguiente fórmula de muestreo probabilístico aleatorio simple, para la totalidad obtener el tamaño de la muestra.

$$n = \frac{(p.q)Z^2 .N}{E^2(N-1)+(p.q)Z^2}$$

**Donde:**

n= Representa el tamaño de la muestra a hallar

$$Z^2=(1.96)^2$$

p= Probabilidad de que el evento ocurra 50% (0.50)

q = Probabilidad de que el evento no ocurra 50% (0.50)

E = 0.05 ó 5% error máximo permisible

N= Tamaño de la población

Reemplazando para obtener número de la muestra:

$$n = \frac{((0.50)(0.50)) (1.96)^2 447}{(0.05)^2(447-1)+((0.50)(0.50))(1.96)^2}$$

$$n = 208$$

Como segundo paso se empleó la fórmula de muestreo probabilístico estratificado para conocer la cantidad de muestra en el estrato de estudiantes y docentes.

$$n_i = n \cdot \frac{N_i}{N}$$

**Donde:**

N = Número de elementos de la población

n = Número de la muestra

$N_i$  = Número del estrato seleccionado

Reemplazando y aplicando la fórmula se obtuvo que la cantidad de estudiantes era 192 y 16 docentes.

**Criterios de inclusión:** Los estudiantes universitarios de pre grado y post grado que se encontraban matriculados en la carrera profesional de Nutrición en el año académico 2020-2021 y radiquen en el Perú, los docentes universitarios que se encontraban laborando en la carrera profesional de Nutrición en el año académico 2020 y 2021 y radiquen en el Perú.

**Criterios de exclusión:** Los estudiantes y los docentes universitarios que no firmaron el consentimiento informado

Previo a la recolección de los datos, los integrantes de estudio fueron informados sobre el objetivo de la investigación y firmaron virtualmente un consentimiento informado. Su participación en la investigación fue voluntaria. Asimismo, se ejecutó en concordancia a la declaración de Helsinki y se tomó la confirmación del comité ético de la universidad Norbert Wiener: N° 1012-2021

### **3.6. Variables y operacionalización**

**Variable 1:** Conocimientos de alimentación

**Definición operacional:** Para Schalk (2005), son informaciones concretas que se basa un ser humano para determinar sus comportamientos. Para su evaluación se empleó un instrumento de 15 preguntas de opción múltiple, donde se le dio un valor de 1 punto por la respuesta correcta de cada pregunta.



**Tabla 1***Matriz operacional de conocimientos en alimentación*

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Escala valorativa
	Nivel de conocimientos de higiene alimentaria	1-9	Cualitativa ordinal	Nivel alto (11-15) Nivel medio (6-10) Nivel bajo (0-5)
	Nivel de conocimientos de nutrientes	10-15		

---

Fuente: Elaboración propia

**Variable 2:** Prácticas de alimentación

**Definición operacional:** Para Castro-Carvajal *et al.* (2012) la práctica está influenciada por la forma de pensar del mundo y el ideal de la persona que se tenga en un momento y espacio determinado. Para su evaluación se empleó un instrumento de 15 ítems con la finalidad que el participante marque con una equis si realiza la práctica, donde se le dio un valor de 1 punto por la marcación en los ítems: 1, 2, 3,4,6, 8, 9, 10, 11,14 y 15; además por la ausencia en la marcación en los ítems: 5, 7,12 y 13 también se le brindo un valor de 1 punto.

**Tabla 2***Matriz operacional de prácticas en alimentación*

<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Escala valorativa</b>
	Alimentación saludable	1-7		Prácticas adecuadas (8-15)
	Manipulación de los alimentos	8-11	Cualitativa nominal	Prácticas inadecuadas
	Estilos de vida	12-15		(0-7)

**Fuente:** Elaboración propia

### **3.7. Técnica de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

La técnica que se considera para la recolección de datos de ambas variables en el presente estudio, es la encuesta, que tiene objetivo adquirir información a través de la interrogación a individuos que prestan evidencias relativas al área del estudio (Yuni y Urbano, 2006), con la intención de brindarles una lista de preguntas estructuradas, que puedan responder sin presión y con total libertad.

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

Debido a la condición que estamos viviendo y a la emergencia sanitaria se digitalizó el instrumento mediante un cuestionario de preguntas cerradas, de un total de 30 preguntas, de los cuales correspondía 15 para conocimientos y 15 para prácticas; en un formulario por Google Docs, con las indicaciones de llenado tanto para los estudiantes como para los docentes, de forma que al término del llenado del cuestionario los resultados se almacenan en la misma plataforma para su próxima conversión en una hoja de cálculo por Microsoft Excel. El envío del formulario se realizó

mediante correo electrónico institucional y personal, por ello se fortaleció la comunicación, la coordinación y el trabajo en equipo con la Escuela de Nutrición de una Universidad privada peruana para la facilitación del acceso.

Los instrumentos de conocimientos y prácticas ante el COVID-19 fueron creados mediante la revisión minuciosa de la literatura (Ver Anexo 2A-2B). Además, también se realizó una prueba piloto en 35 participantes de la población objetiva para comprobar la fiabilidad del instrumento mediante su estadística respectiva.

### **Instrumento 1**

La evaluación de la variable conocimientos de alimentación se realizó mediante 15 preguntas, otorgando un puntaje de 1 punto por cada pregunta bien contestada, considerando los siguientes niveles: de 0 a 5 puntos, “nivel de conocimiento bajo”; de 6 a 10 puntos, “nivel de conocimiento medio” y de 11 a 15 puntos, “nivel de conocimiento alto”.

### **Tabla 3**

#### *Ficha técnica del instrumento 1*

Nombre del instrumento	Cuestionario para conocimientos de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en comunidad educativa
Autor y año:	Narrea, J., 2020.
Administración:	Individual.
Tiempo de aplicación:	30 minutos.
Sujetos de aplicación:	Docentes y estudiantes de instituciones de Educación Superior.
Puntuación y escala valorativa para variable 1:	Nivel alto (11-15), nivel medio (6-10), nivel bajo (0-5)

**Fuente:** Elaboración propia

## Instrumento 2

La evaluación de la variable práctica de alimentación, estuvo conformada por 15 ítems, se realizó otorgando un puntaje de 1 punto por cada marcación en los siguientes ítems: Consume de 4 a más comidas al día, en sus comidas principales siempre hay presencia de proteína de alto valor biológico, consume diario de 2 a más porciones de frutas, consume diario de 1 a más porciones de verduras, consume diario de 1 a más litros de agua, realiza un correcto lavado de manos durante un tiempo de 15 a 20 segundos antes de preparar o consumir sus alimentos, utiliza un protector naso bucal durante la preparación de los alimentos, realiza la desinfección de frutas y verduras, realiza el control de temperatura a los cárnicos durante la cocción, realiza ejercicios de resistencia de 3 a más veces por semana, realiza ejercicios de fuerza de 3 a más veces por semana; además se sumó 1 punto por la ausencia en la marcación de los siguientes ítems: Consume carnes rojas de 4 a más veces a la semana, consume frituras de 4 a más veces por semana, fuma diario de 2 a más cigarrillos y consume bebidas alcohólicas de 2 a más veces a la semana; del puntaje final para esta variable se consideró la siguiente clasificación: de 0 a 7 puntos, “prácticas inadecuadas”, y de 8 a 15 puntos, “prácticas adecuadas”.

### Tabla 4

#### *Ficha técnica del instrumento 2*

Nombre del instrumento	Cuestionario para conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en alumnos universitarios
Autor y año:	Narrea, J., 2020.
Administración:	Individual.
Tiempo de aplicación:	30 minutos.
Sujetos de aplicación:	Estudiantes y docentes de instituciones de Educación Superior.
Puntuación y escala valorativa para variable 2:	Prácticas adecuadas (8-15), Prácticas inadecuadas (0-7)

**Fuente:** Elaboración propia

### 3.7.3. Validación de instrumentos

En desarrollo a la validez de los instrumentos, estos fueron enviados por correo electrónico para su revisión de diez expertos. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018), declaran que “la validez se dispone de acuerdo con el grado en que el instrumento elegido mide realmente el aspecto u objeto que se quiere medir”, asimismo de la precisión de las interrogantes, de la asociación entre ellas, con el objeto y con las variables de la investigación que integran el marco poblacional y muestral de la investigación.

El juicio de expertos admite reconocer hasta donde la operacionalización de variables hallada obedece con los estándares de calidad previo a la aplicación de los instrumentos. Los estándares evaluados por los especialistas están orientados a siete atributos: La relación de los cuestionarios con la pregunta de investigación, los propósitos del estudio, la operacionalización de la variable; la configuración de los cuestionarios; la progresión, precisión de los enunciados; y por último la capacidad, en relación a la cantidad de ellos. El instrumento fue sometido a juicio de diez expertos reconocidos relacionados al tema de investigación, a quienes se les proporciono la información y documentos necesarios para su respectiva validación.

**Tabla 5**  
*Expertos que validaron los instrumentos*

Numero	Nombre del experto	Profesión	País
1	Dra. Ramos Vera Rosario Pilar	Docente	Peruana
2	Mg. Baldeon De la cruz, Maruja	Docente	Peruana
3	Mg. Gamboa López Jean Piere	Médico	Peruano
4	Mg. Parraga Rosado Yvette	Médico	Peruana
5	Mg. Chilmaza Morales Dana	Nutricionista	Peruana
6	Mg. Huamán Hidalgo Diana	Nutricionista	Peruana
7	Mg. Torres Arias Karina	Nutricionista	Peruano
8	Mg. Rojas Apolinario Elizabeth	Nutricionista	Peruana
9	Mg. Vega Tomasto Melissa	Nutricionista	Peruana
10	Mg. Fernández Huamán Julián	Enfermero	Peruano

**Fuente:** Elaboración propia

Seguido a la evaluación y análisis de cada experto, la presente investigación empleó el juicio de dos maneras: el reconocimiento mediante la Escala V Aiken y el análisis estadístico entre jueces. El Coeficiente V de Aiken, brinda el índice de conformidad de jueces que revelan una estimación real sobre cada enunciado; el segundo es conocido como la adecuación de juicio de expertos, mediante ello se puede acceder a la media para calcular su autenticidad. La realización de ambos facilita al investigador a decidir en relación a la inserción, variación o anulación de los enunciados del instrumento con el propósito de ser pertinente y valido.

#### **3.7.4. Confiabilidad de instrumentos**

Según Hernández y Mendoza (2018) un instrumento es confiable cuando es aplicado repetidas veces al mismo sujeto u objeto, el resultado es igual. Para valorar la fiabilidad de los instrumentos, se recurrió a la prueba de Kuder-Richardson porque permiten “determinar esa consistencia interna de los enunciados y la manera que se comportan entre sí; el valor de su coeficiente mínimo aceptable es 0.70 y el máximo esperado con la prueba es 0.90 ya que un resultado superior podría indicar que los enunciados del instrumento presentan repetición o duplicación”.

La ejecución de la prueba piloto de los cuestionarios se llevó a efecto con un grupo de 35 participantes entre docentes y estudiantes, con el fin de valorar si los partícipes comprenden los cuestionarios. Al tener los resultados se empleó al instrumento K-Richardson ya que las respuestas son dicotómicas dando una confiabilidad de 0,832 para el instrumento conocimientos y 0,857 para el instrumento prácticas, (Anexo2.A, 2B). Se determina que los instrumentos de la presente investigación son fiables.

**Tabla 6**  
*Confiabilidad de los instrumentos*

<b>Instrumento</b>	<b>Tipo de Estadístico</b>	<b>Coefficiente de confiabilidad</b>	<b>Nivel de confiabilidad</b>
1 Conocimiento de alimentación	K-Richardson	0,832	Fuerte
2 Prácticas de alimentación	K-Richardson	0,857	Fuerte

**Fuente:** Elaboración propia.

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Para la creación de la base de datos se utilizó el programa informático Excel del paquete de Office Profesional Plus 2016, también fue de gran utilidad para la aplicación de la estadística descriptiva que ayudo al análisis de los resultados provenientes de las variables estudiadas; se observan datos en porcentajes y proporciones, simbolizándolos en convincentes gráficos. En el procesamiento de datos se utilizó el software estadístico SPSS, en su versión número 25. Asimismo, se utilizó métodos de prueba de normalidad y RHO de Spearman.

### **3.9. Aspectos éticos**

La presente investigación se realizó respetando los derechos de autor, citando las fuentes correspondientes, como lo recomienda el formato APA en su 7th edición y analizado por el programa antiplagio Turnitin para la verificación de su originalidad, entregando como resultado 3 % de similitud. Del mismo modo, se realizó las gestiones institucionales correspondientes a las autoridades de la Escuela de Nutrición de una universidad privada en el ámbito nacional. Se cumplirá con el código de ética, para la investigación estipulada por la institución y se respetará los 4 Principios Éticos Fundamentales: beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía.

## **CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **4.1. Resultados**

#### **4.1.1 Análisis descriptivo de resultados**

Se analizaron las respuestas de 208 participantes, de los cuales 192 corresponden a estudiantes y 16 de docentes, como resultado se muestra a continuación los datos demográficos y las respectivas escalas valorativas, rangos y puntajes máximos y mínimos de ambas variables, las cuales son adimensionales.

En la tabla 7 se observan los resultados demográficos de la muestra de estudiantes, se tiene que el 59% (113 estudiantes) son del género femenino y 41%(79 estudiantes) masculino; así también el 55% de los estudiantes (105) se encuentran en un rango de edad de 17 a 25 años, el 41% (79 estudiantes) entre 26 y 35 años y el 4% (8 estudiantes) entre 36 y 44 años; del mismo modo el nivel de estudios en el que se encontraban en la carrera de Nutrición es del 72% (138 estudiantes) en nivel pregrado, el 16% (31 estudiantes) en internado y el 12% (23 estudiantes) en nivel posgrado. En cuanto a la muestra de docentes los cuales se muestran en la tabla 8, se encontró



que el 56% (9 docentes) son del género femenino y el 44% (7 docentes) masculino; el 63% (10 docentes) se encuentran en un rango de edad de 29 a 33 años y el 37% (6 docentes) se encuentran entre 34 a 38 años; otro dato lo representa el tiempo que tienen laborando como docentes, el 37% (6 docentes) llevan 3 años laborando como docentes; el 37% (6 docentes) 4 años y el 26% (4 docentes) 5 años.

**Tabla 7**  
*Datos demográficos de los estudiantes*

<b>Total: 192</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>		
Femenino	113	59%
Masculino	79	41%
<b>Rango de edades</b>		
17 – 25	105	55%
26 – 35	79	41%
36 – 44	8	4%
<b>Nivel de estudios Nutrición</b>		
Pregrado	138	72%
Internado	31	16%
Posgrado	23	12%

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 8**  
*Datos demográficos de los docentes*

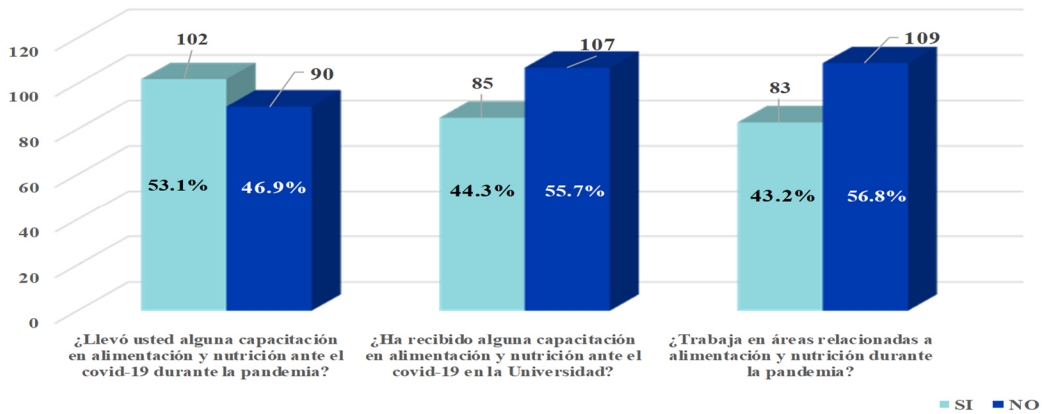
<b>Total: 16</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>		
Femenino	9	56%
Masculino	7	44%
<b>Rango de edades</b>		
29 – 33	10	63%
34 – 38	6	37%
<b>Tiempo laborando como docente</b>		
3 años	6	37%
4 años	6	37%
5 años	4	26%

**Fuente:** Elaboración propia

En la figura 1 se muestra los resultados de las preguntas diversas sobre temas relacionados donde adquirieron conocimientos de alimentación los estudiantes que participaron del estudio, el 53.1% indicó que recibió capacitación durante la pandemia sobre alimentación y nutrición ante el Covid, mientras que el 46.9% indicó que no; otra pregunta fue si recibieron capacitación ante el Covid en la universidad, el 44.3% indicó que sí y el 55.7% que no; y la última pregunta fue si trabajaban en áreas relacionadas a alimentación y nutrición durante la pandemia, el 43.2% indicó que si y el 56.8% que no; en cuanto a la información de los docentes estas se pueden apreciar en la figura 2

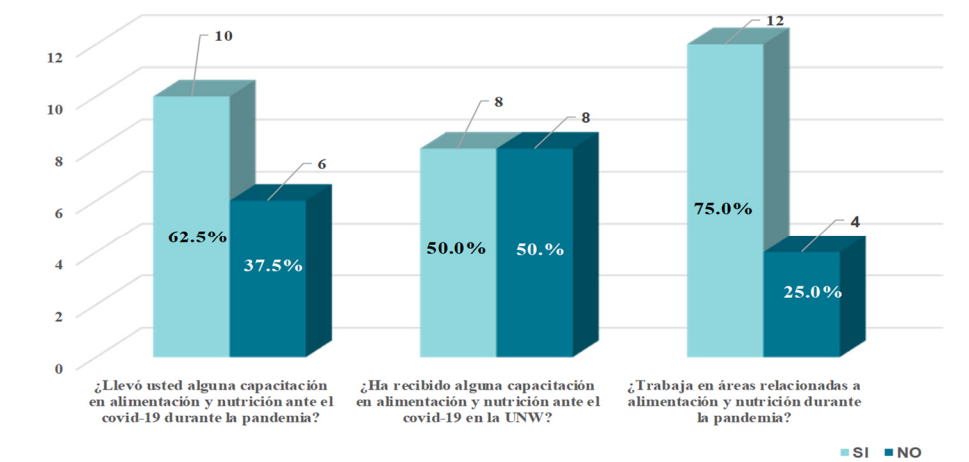
**Figura 1**

*Resultados de preguntas sociodemográficas estudiantes*



**Figura 2**

## Resultados de preguntas sociodemográficas docentes



### 4.1.1.1. Niveles de acuerdo a la escala valorativa de las variables

En la tabla 9 se aprecian los resultados del rango, puntaje máximo y mínimo que van de 6 a 15 y como estos determinan los baremos de los tres niveles alto, medio y bajo de la variable Conocimiento de alimentación.

**Tabla 9**

*Escala valorativa de la variable Conocimiento de alimentación*

Variable	N	Puntajes			Niveles		
		Rango	Mín.	Max	Medio	Alto	
<b>Conocimiento de alimentación</b>	208	9	4	15	0 - 5	6 - 10	11 - 15

**Fuente:** Elaboración propia

Del mismo modo en la tabla 10 se muestran los resultados concernientes a la variable Práctica de alimentación, en la misma se tiene el rango, el valor máximo y mínimo que va de 2 a 13, la cuales determinan los baremos de los dos niveles de la indicada variable: Prácticas inadecuadas y prácticas adecuadas.

**Tabla 10***Escala valorativa de la variable Prácticas de alimentación*

Variable	N	Puntajes			Niveles	
		Rango	Mín.	Max	Prácticas Inadecuadas	Prácticas Adecuadas
<b>Práctica de alimentación</b>	208	11	2	13	0 - 7	8 - 15

**Fuente:** Elaboración propia

Es importante mencionar que ambas variables son adimensionales, por esta razón los resultados brindados solo corresponden a las variables como tal.

#### 4.1.1.2 Frecuencia de los niveles de las variables

Sobre la frecuencia de los niveles de las variables, primero se observan los de conocimiento de alimentación en la tabla 11 y figura 3, en donde se tiene que el 6.3% (13 participantes) se encuentran en un nivel bajo en cuanto a conocimientos de alimentación ante la cuarentena por COVID-19, el 30.3% es decir 63 participantes se encuentran en el nivel medio y por último el 63.5% lo que significa 132 participantes se encuentran en un nivel alto de conocimientos ante la cuarentena por COVID-19.

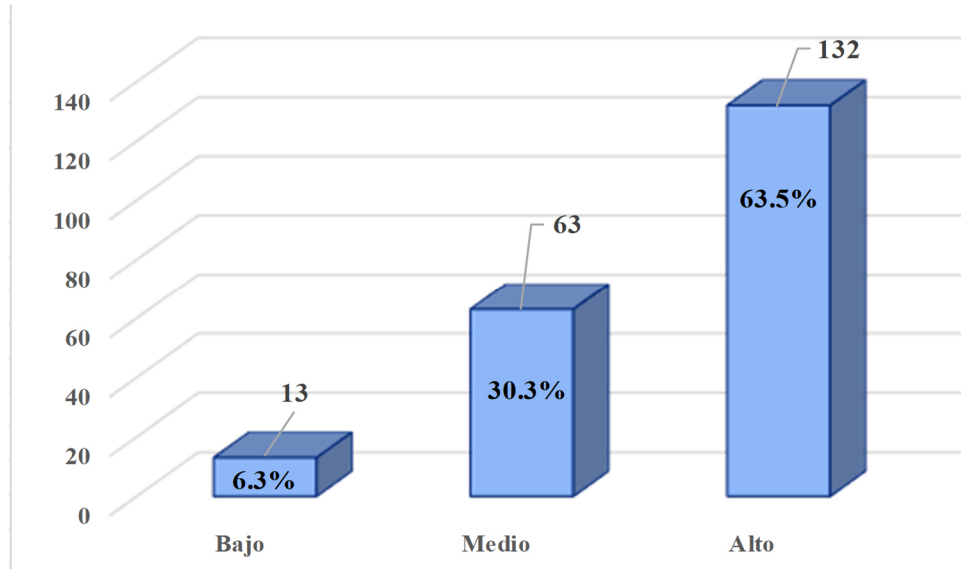
**Tabla 11***Frecuencia de los niveles de Conocimiento de alimentación*

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Conocimiento de alimentación</b>	13	6.3	63	30.3	132	63.5	208	100

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 3**

*Distribución de los niveles de Conocimiento de alimentación*



Por otro lado, en la tabla 12 y figura 4 se aprecian los resultados de las frecuencias de los niveles de la variable Prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID- 19, en ella se puede apreciar que el 59.1%, 123 participantes entre docentes y estudiantes presentan prácticas inadecuadas de alimentación y el 40.9%, lo que significa 85 participantes del estudio, presentan prácticas adecuadas de alimentación ante la cuarentena por la COVID-19.

**Tabla 12**

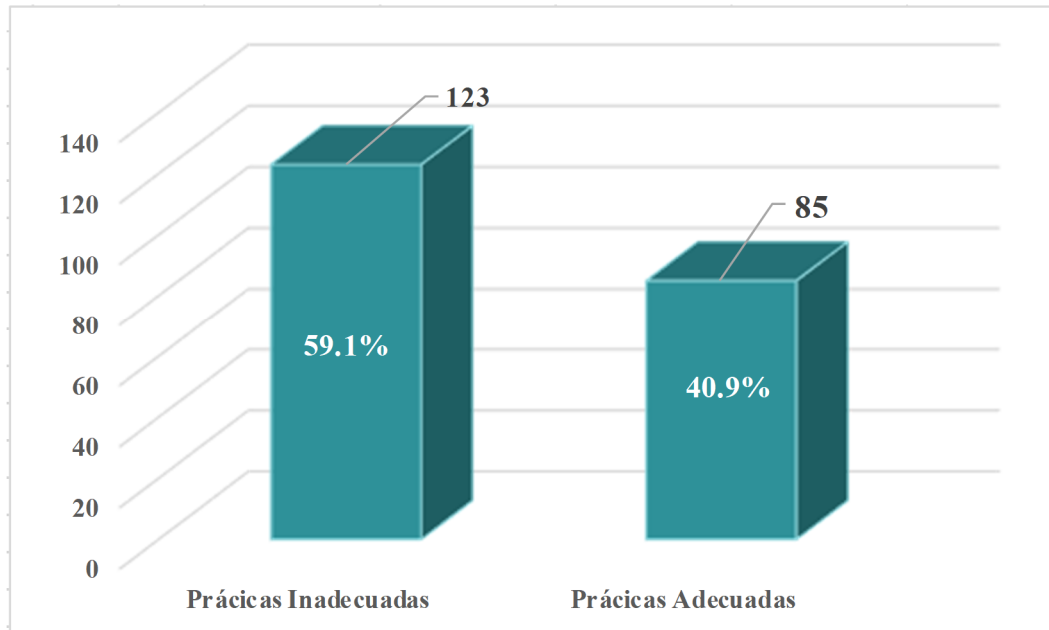
*Frecuencia de los niveles de Prácticas de alimentación*

	Prácticas Inadecuadas		Prácticas Adecuadas		Total	
	n	%	n	%	n	%
Prácticas de alimentación	123	59.1	85	40.9	208	100

Fuente: Elaboración propia

**Figura 4**

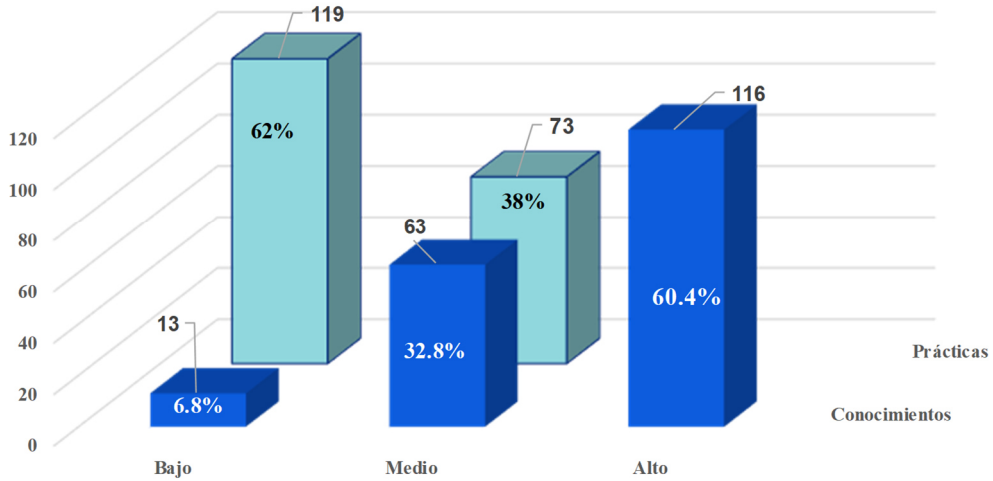
*Distribución de los niveles de Prácticas de alimentación*



Otro resultado importante es el hallado sobre los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en estudiantes universitarios, la figura 5 muestra que el 6.3% de estudiantes (13) se encuentran en el nivel bajo de conocimientos, el 32.8% (63 estudiantes) en nivel medio y el 60.4% (116 estudiantes) en nivel alto, del mismo modo en la misma figura se aprecia que el 62% (119 estudiantes) tienen prácticas inadecuadas de alimentación frente a un 38% (73 estudiantes) que si tienen prácticas adecuadas de alimentación.

**Figura 5**

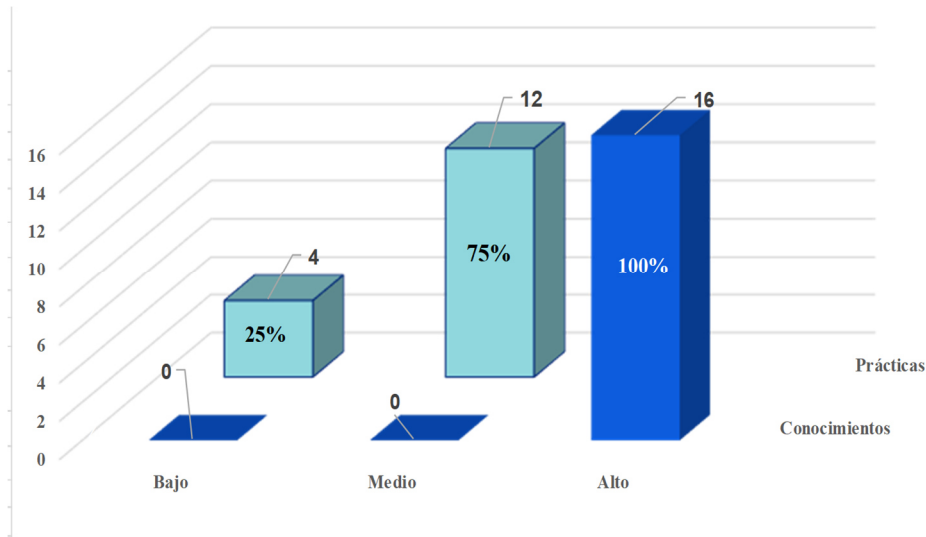
*Frecuencia de los niveles de Conocimiento y prácticas de alimentación en estudiantes*



La figura 6 muestra los resultados sobre los niveles de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios del estudio, en ella se aprecia que no se tienen docentes en nivel bajo y medio en conocimientos de alimentación, el 100% (16 docentes) se encuentran en el nivel alto, en cuanto a las prácticas de alimentación, el 25% (4 docentes) presentó prácticas inadecuadas y el 75% (12 docentes) presenta práctica adecuadas de alimentación.

**Figura 6**

*Frecuencia de los niveles de Conocimiento y prácticas de alimentación en docentes*



#### 4.1.1.3. Distribución de datos cruzados de las variables

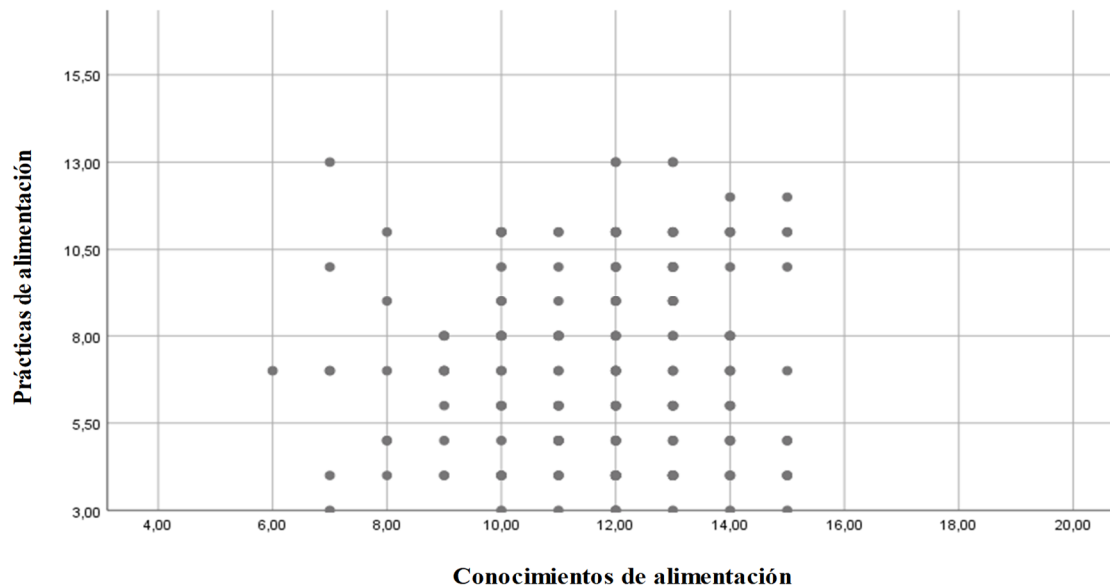
En la tabla 13 y figura 5 se pueden observar los resultados producto del análisis entre los datos de Conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarenta por COVID-19 en los estudiantes y docentes universitarios, Lima 2021, se encontró que cuando los participantes del estudio indicaron estar en un nivel bajo de conocimientos de alimentación el 4.3% presentó prácticas inadecuadas de alimentación y el 1.9% presentó prácticas adecuadas; por otro lado cuando los participantes se encuentran en el nivel medio de conocimiento de alimentación el 17.3% (36 participantes) presentaron prácticas inadecuadas de alimentación y el 13% (27 participantes) presentaron prácticas adecuadas; por último cuando los participantes indicaron encontrarse en el nivel alto de conocimientos de alimentación el 37.5% (78 participantes) presentaban prácticas inadecuadas y el 26% presentó prácticas adecuadas de alimentación.



**Tabla 13***Datos cruzados entre Conocimientos y Prácticas de alimentación*

		Prácticas de alimentación		Total	
		Inadecuadas	Adecuadas		
Conocimientos de alimentación	Bajo	n	9	4	13
		%	4.3	1.9	6.2
	Medio	n	36	27	63
		%	17.3	13	30.3
	Alto	n	78	54	132
		%	37.5	26	63.5
	Total	n	123	85	208
		%	59.1	40.9	100

Fuente: Elaboración propia

**Figura 7***Dispersión entre Conocimientos y prácticas de alimentación*

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

##### 4.1.2.1 Prueba de normalidad

La prueba de normalidad hace referencia a una prueba estadística que permite conocer si los datos

proviene de una distribución normal, y determinar con qué tipo de Coeficiente de correlación se va a contrastar las hipótesis, tomando en cuenta que la muestra la conforman más de 50 participantes; la tabla 14 muestra los resultados de la prueba tomando en cuenta los siguientes parámetros para la toma de decisión:

Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05$

Si  $p > \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis alterna  $H_a$

$H_a$ : Los datos no provienen de una distribución normal

$H_0$ : Los datos provienen de una distribución normal

**Tabla 14**  
*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Conocimientos de alimentación	0.393	208	0.000	0.673	208	0.000
Prácticas de alimentación	0.388	208	0.000	0.624	208	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

De acuerdo los resultados hallados la prueba a utilizar fue de Kolmogorov Smirnov es decir los resultados no provienen de una distribución normal ya que el valor de significancia fue de  $p < \alpha$ , por esta razón corresponde contrastar las hipótesis utilizando el coeficiente de correlación Rh Spearman la misma que es una prueba no paramétrica para el contraste de las hipótesis planteadas.

#### 4.1.2.2. Comprobación de hipótesis

##### Hipótesis general

**$H_a$**  Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021.

**Tabla 15**  
*Correlación hipótesis general*

		<b>Conocimientos de alimentación</b>		<b>Prácticas de alimentación</b>	
	Conocimientos de alimentación	Coefficiente de correlación	de	1.000	,011*
		Sig. (bilateral)			,001
		N		208	208
Rho de Spearman	Prácticas de alimentación	Coefficiente de correlación	de	,011*	1.000
		Sig. (bilateral)		,001	
		N		208	208

\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### ***Interpretación***

Nivel de significancia: Si  $p$  valor  $\alpha > 0,05$ , se acepta la hipótesis nula

Estadístico de prueba: Correlación Rho Spearman

Toma de decisión: se admite la hipótesis  $H_a$  y se deniega la  $H_0$ ; dado que el valor de significancia hallado fue de 0,001 inferior a  $\alpha = 0,05$  ( nivel de significancia), así mismo según la correlación de Spearman de ambas variables es de 0,011 lo cual nos lleva a indicar que existe relación positiva (directa) pero muy débil; por lo indicado se establece que : Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021.

### **Hipótesis específica 1**

**H<sub>a</sub>** Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes universitarios, Lima 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación significativa entre conocimiento y prácticas de alimentación ante la

cuarentena pro COVID 19 en los estudiantes universitarios, Lima 2021.

**Tabla 16**  
*Correlación hipótesis específica 1*

				Conocimientos de alimentación	Prácticas de alimentación
Rho de Spearman	Conocimientos de alimentación	Coefficiente de correlación	de	1.000	-,079*
		Sig. (bilateral)			,001
		N		192	192
	Prácticas de alimentación	Coefficiente de correlación	de	-,079*	1.000
		Sig. (bilateral)		,001	
		N		192	192

\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### **Interpretación**

Nivel de significancia: Si p valor  $\alpha > 0,05$ , se acepta la hipótesis nula

Estadístico de prueba: Correlación Rho Spearman

Toma de decisión: se admite la hipótesis  $H_a$  y se deniega la  $H_0$ ; dado que el valor de significancia hallado fue de 0,001 inferior a  $\alpha = 0,05$  ( nivel de significancia), así mismo según la correlación de Spearman de ambas variables es de -0,079 lo cual nos lleva a indicar que existe relación negativa (indirecta) muy débil; por lo referido se establece que : Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes universitarios, Lima 2021.

### **Hipótesis específica 2**

**H<sub>a</sub>** Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios, Lima 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación significativa entre conocimiento y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios, Lima 2021.

**Tabla 17**  
*Correlación hipótesis específica 2*

			Conocimientos de alimentación	Prácticas de alimentación
Rho de Spearman	Conocimientos de alimentación	Coefficiente de correlación	1.000	,204*
		Sig. (bilateral)		,001
		N	208	208
	Prácticas de alimentación	Coefficiente de correlación	,204*	1.000
		Sig. (bilateral)	,001	
		N	208	208

\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### ***Interpretación***

Nivel de significancia: Si p valor  $\alpha > 0,05$ , se acepta la hipótesis nula

Estadístico de prueba: Correlación Rho Spearman

Toma de decisión: se admite la hipótesis  $H_a$  y se deniega la  $H_0$ ; dado que el valor de significancia hallado fue de 0,001 inferior a  $\alpha = 0,05$  ( nivel de significancia), así mismo según la correlación de Pearson de ambas variables es de 0,204 lo cual nos lleva a indicar que existe relación positiva (directa) débil; por lo referido se establece que : Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios, Lima 2021.

#### **4.1.3 Discusión de resultados**

Se planteó como hipótesis general: “Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021”, de acuerdo a los resultados se determina que esta relación si existe y es significativa ya que el valor de significancia fue de  $p = 0,001 < 0,05$ , así también el coeficiente de correlación de Rho Spearman dio como resultado el grado de 0,011, lo cual indica que la relación es también positiva

y directa pero muy débil entre las variables de estudio; estos resultados concuerdan con el estudio de Poveda *et al.* (2021), quien encontró dentro de sus resultados cambios en las prácticas y estilos de vida durante la pandemia por COVID 19 en pobladores de Guayaquil, siendo la disminución del consumo de alcohol y tabaco un cambio alentador, sin embargo también halló que la ingesta de alimentos saludables, actividad y ejercicio físico disminuyeron considerablemente; por otro lado desde los alcances teóricos con respecto a conocimientos y prácticas de acuerdo a Schalk (2005) y Castro *et al.* (2012), sostienen que el comportamiento de las personas está determinado por el nivel de sus conocimientos, sin embargo no siempre los individuos siguen estas directrices haciendo de su actuar algo distinto a lo que pueden tener como conocimiento ya que en el mismo influirán las presiones sociales y el grado en que tienen arraigado cierto tipos de hábitos o creencias, por otro lado Rivadeneira (2017) sostiene desde el enfoque por competencias, que mediante el incremento de las habilidades conceptuales, procedimentales y actitudinales estas guían los procesos cognitivos, produciendo aprendizaje relevante que se pondrá en acción frente a situaciones como lo fue la pandemia; en este caso los resultados muestran una relación directa débil entre conocimiento y práctica de la alimentación, por lo que se precisa que este proceso cognitivo no está produciendo el aprendizaje esperado sobre alimentación saludable.

La hipótesis específica 1 refiere que: “Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes universitarios, Lima 2021”, de acuerdo a los resultados se precisa que esta relación si existe y es significativa ya que el valor de significancia fue de  $p = 0,001 < 0,05$ , por otro lado, el coeficiente de correlación de Rho Spearman. dio como resultado el grado de  $-0,079$  lo cual significa que la relación es negativa e indirecta, lo que también concuerda con los resultados obtenidos en el grupo de estudiantes donde el 60,4% tienen un alto nivel de conocimientos de alimentación, sin embargo, el 62% presenta

prácticas inadecuadas de alimentación ante la cuarentena por COVID 19. Lo cual se compara con los resultados de Méndez *et al.* (2020) quienes en su estudio tenían el objetivo de “*Proponer recomendaciones para una alimentación saludable frente al COVID-19 adaptadas a la población hondureña*”, la investigación basada en revisión de la literatura deja aspectos claros sobre el impacto que ocasionó el confinamiento y aislamiento social por la pandemia del COVID-19, llevando a la población al alto consumo de alimentos con altos índices calóricos ello como producto de la ansiedad, depresión, estrés y sedentarismo; lo que de acuerdo al fundamento teórico de Hussain *et al.* (2020), podría deberse a que la pandemia por COVID 19 fomentó diversos comportamientos en la población, los cuales estarán muy relacionados que tanto conoce o tienen información el individuo sobre el virus y como evitarlo, su actitud o estado anímico y la forma como lleva a la práctica este bagaje de conocimientos, por otro lado tomando en consideración el enfoque por competencias de Tobón, este hallazgo se debería a que en los estudiantes de la muestra no han logrado integrar las competencias conceptuales a las procedimentales de manera idónea en el contexto de la pandemia, lo cual queda evidenciado en que la mayoría presenta prácticas inadecuadas de alimentación, pese a tener un grado relativamente alto de conocimientos sobre este tema..

En cuanto a la hipótesis específica 2 la cual fue “Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios, Lima 2021”, según los hallazgos obtenidos se llega a precisar que esta relación si existe y es también significativa ya que  $p = 0,001 < 0,05$  (valor de significancia); asimismo la correlación Spearman indicó que la relación es directa y positiva considerando el coeficiente de 0,204, esto resultados concuerdan también con lo hallado en el grupo de docentes del estudio donde el 100% preciso tener un alto nivel de conocimientos de alimentación así también el 75% presentó

prácticas adecuadas de alimentación ante la cuarentena por COVID 19; todos estos hallazgos guardan relación con lo hallado por Tormo *et al.* (2021), cuyo objetivo en su estudio fue “*Conocer el impacto del confinamiento sobre el comportamiento alimentario estudiando los cambios en las prácticas culinarias y gastronómicas experimentadas por la población alicantina*”; la investigación mostro que durante el confinamiento la población se presentaron cambios significativos uno de ellos fue que el 70% de la muestra cocinó con mayor frecuencia tratando de cumplir con modelos o patrones dietéticos, tomando en cuenta para ello la preparación de comida típica y procurando compartir en familia los momentos de las comidas; del mismo modo siguiendo el aporte teórico de Martínez (2005), quien sostiene que la alimentación debe proporcionar los suficientes nutrientes al organismo para que la persona pueda desarrollar sin problema sus diversas actividades, para lo cual el individuo deberá elegir sin obligaciones o presiones el alimento que le favorece considerando para este fin factores como el cultural, geográfico, económico y social.



## CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Dentro de las conclusiones a las cuales se ha llegado después de realizar el análisis y desarrollo respectivo del estudio se tiene:

**Primero:** Se determinó que si existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021, puesto que el valor de significancia fue  $p= 0,001 < 0,05$ ; del mismo modo de acuerdo al coeficiente Rho Spearman de 0,011 esta relación fue positiva y directa (muy débil), lo que significa que los participantes si bien integraron sus competencias conceptuales a las procedimentales, estos no fueron del todo determinantes, probablemente debido a las presiones sociales y emocionales generadas por el contexto de la pandemia.

**Segundo:** Se logró determinar que existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los estudiantes universitarios, Lima 2021, considerando que el valor de significancia fue de  $p= 0,001 < 0,05$ ; asimismo según el resultado del coeficiente Rho Spearman de - 0,079 esta relación fue negativa e indirecta

(muy débil), lo cual quiere decir que en los estudiantes de la muestra las competencias conceptuales no están integradas a las competencias procedimentales, provocando que en la pandemia sus prácticas de alimentación no sean las adecuadas, a pesar del conocimiento existente sobre alimentación saludable.

**Tercero:** Se determinó que si existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en los docentes universitarios, Lima 2021, considerando que el valor de significancia fue  $p= 0,001 < 0,05$ ; del mismo modo de acuerdo al coeficiente Rho Spearman de 0,204 esta relación fue positiva y directa, lo que significa que los docentes integraron de manera pertinente sus conocimientos a las prácticas de alimentación saludable durante la pandemia, es decir lograron alcanzar la sinergia que debe existir entre la teoría y la práctica, la misma que se pone de manifiesto en situaciones reales.

## **5.2. Recomendaciones**

Primera: De acuerdo a la relación significativa y positiva hallada entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021, permite recomendar a las autoridades universitarias la importancia de seguir difundiendo conocimientos de alimentación saludable por diversos medios a toda la comunidad educativa que tengan a su alcance, ello con el fin de mejorar las prácticas alimentarias en tiempos de pandemia, considerando que una buena alimentación favorece el desarrollo cognitivo y proporciona los nutrientes necesarios para cumplir con las actividades cotidianas como pueden ser el estudiar o enseñar.

Segunda: A los estudiantes universitarios se les recomienda tomando en cuenta que la relación

significativa hallada entre conocimiento y prácticas de alimentación fue también negativa, que los conocimientos se dan para mejorar como personas y profesionales dentro de la sociedad, la alimentación saludable muchas veces desplazada cuando nos encontramos en un rango de edad joven, debe considerarse una arista importante del buen desarrollo integral al que debe aspirar todo profesional, mente sana en cuerpo sano, es sinónimo de una alimentación saludable.

Tercera: A los docentes, en su rol de agentes de cambio en la sociedad, se les recomienda a la luz de los hallazgos donde el conocimiento y la práctica de alimentación ante la cuarentena fue significativa y positiva, que sigan fomentando con su ejemplo en sus estudiantes que los conocimientos son relevantes cuando son llevados a la práctica de manera congruente, es decir no solo se aprende para tener una calificación, se debe aprender para la vida.

## REFERENCIAS

- Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>
- Aguilar, L. y Ramírez, A. (2021). *Hábitos alimentarios y Estilos de vida durante la pandemia por COVID-19 en los residentes de la Urbanización Santa María de Casa Grande del Cantón Daule*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santiago de Guayaquil] <http://201.159.223.180/bitstream/3317/16928/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-466.pdf>
- Báez, A. (2020). Terapia nutricional en paciente hospitalizado por covid-19. En E. Soler (Eds.). *El covid-19 en República Dominicana* (pp.127-136). Editora Búho.
- Balanzá-Martínez, V., Atienza-Carbonell, B., Kapczinski, F. & De Boni, R. B. (2020). Lifestyle behaviours during the COVID-19 - time to connect. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 141(5), 399–400. <https://doi.org/10.1111/acps.13177>
- Barazzoni, R., Bischoff, S. C., Breda, J., Wickramasinghe, K., Krznaric, Z., Nitzan, D., Pirlich, M., Singer, P., & endorsed by the ESPEN Council (2020). ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 39(6), 1631–1638. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>.
- Bernal, P., y Gómez, M. (2017). *La Investigación en Ciencias Sociales: Técnicas de recolección de la información*. Universidad Piloto de Colombia.

[https://books.google.com.co/books/about/La\\_Investigaci%C3%B3n\\_en\\_Ciencias\\_Sociales\\_T.html?id=Pub0tgAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/La_Investigaci%C3%B3n_en_Ciencias_Sociales_T.html?id=Pub0tgAACAAJ&redir_esc=y)

- Calder P. C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ nutrition, prevention & health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>
- Casas-Caruajulca, E., Muguruza-Sanchez, L. J., Calizaya-Milla, Y. E., y Saintila, J. (2021). Percepción del etiquetado frontal de alimentos, compra y consumo de alimentos ultraprocesados durante la cuarentena por COVID-19: Un estudio transversal en la población peruana: Percepción sobre el etiquetado frontal de alimentos en COVID-19. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2). <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1473>
- Castro-Carvajal, J., Martínez-Escudero, L. y Chaverra-Fernández, B. (2012). La investigación en pedagogía y didáctica aplicada a la educación física. *Educación y Educadores*, 15(3), 411-428. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=834/83428627004>
- Comité Internacional para la Elaboración de Consenso y Estandarización en Nutriología (2020). Posición de expertos sobre el manejo nutricional del coronavirus COVID-19. Fondo editorial IIDENUT.
- Del Cid, A., Méndez, R. y Sandoval, F. (2011). *Investigación: fundamentos y metodología*. Pearson. <http://dspace.ucbscz.edu.bo/dspace/bitstream/123456789/13444/1/10010.pdf>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*, 18(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>.

- Fang, L., Karakiulakis, G., & Roth, M. (2020). Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?. *The Lancet. Respiratory medicine*, 8(4), e21. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30116-8](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30116-8)
- Fratricelli, F.; Gonzales, R.; Uribe, A; Moreno, I. y Orengo, J. (2018). Diseño, construcción y validación de una escala para medir los factores psicosociales y la sintomatología orgánica en el área laboral. *Informes Psicológicos*, 18(1), 95-112.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044233>
- Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*, 12(1), 236. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>.
- Galarza, R. y Ramírez, M. (2019). *Alimentación saludable en el proceso educativo. Campaña nutricional*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil]  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/45195/1/BFILO-PMP-19P249.pdf>
- Gozzi-Silva, S., Teixeira, F., Duarte, A., Sato, M., & Oliveira, L. (2021). Immunomodulatory Role of Nutrients: How Can Pulmonary Dysfunctions Improve? *Frontiers in nutrition*, 8, 674258. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.674258>
- Guilherme, L. G. (2021). Terapia Nutricional en Pacientes Críticamente Enfermos con COVID-19: Revisión Narrativa. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), e1073. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1073>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M. ....Cao, B. (2020).

- Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).
- Hussain, A., Garima, T., Singh, BM, Ram, R. y Tripti, RP (2020). Conocimientos, actitudes y prácticas hacia COVID-19 entre residentes nepaleses: una encuesta transversal rápida en línea. *Asian Journal of Medical Sciences*, 11 (3), 6–11. <https://doi.org/10.3126/ajms.v11i3.28485>.
- Iddir, M., Brito, A., Dingo, G., Fernandez Del Campo, S. S., Samouda, H., La Frano, M. R., & Bohn, T. (2020). Strengthening the Immune System and Reducing Inflammation and Oxidative Stress through Diet and Nutrition: Considerations during the COVID-19 Crisis. *Nutrients*, 12(6), 1562. <https://doi.org/10.3390/nu12061562>.
- Jiménez-Ramos, F. S., Olivares-Etchebaster, M., & Tume, F. (2021). La inmunonutrición como estrategia contra la COVID-19. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), e1114. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1114>
- Jiménez, S. (2020). Alimentación y nutrición en edades pediátricas durante la COVID- 19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(1),1154. <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1154>
- López, R., Capellán, E., y Martínez, N. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre la COVID-19 en adultos de la República Dominicana. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2). <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2770>
- Martínez J. (2005). *Nutrición humana*. México: Grupo Alfaomega.
- Méndez, D., Padilla, P., & Lanza, S. (2020). Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. *Innovare: Revista De Ciencia Y tecnología*, 9(1), 55–57. <https://doi.org/10.5377/innovare.v9i1.9663>

- Ministerio de Salud (2018,14 de junio) Decreto Supremo N° 012-2018-SA. *Decreto que aprueban Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SA*. Diario Oficial El Peruano <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-manual-de-advertencias-publicitarias-en-el-marco-de-decreto-supremo-n-012-2018-sa-1660606-1/>
- Muquinche, M., y Velasteguí, V. (2019). Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigida a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba. *La Ciencia Al Servicio De La Salud*, 10(1), 309-319. <http://revistas.espoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/267>
- Nunes, V. (2020). El covid-19 y el cuidado de adultos mayores: recomendaciones para establecimientos de larga duración. Natal, RN: EDUFRN. <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/29164>
- Ortega, G. (2017). Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 8(2),155-156. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207292942017000200008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207292942017000200008&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Pinzón-Espitia, O. L. y Pardo-Oviedo, J. M. (2021). Recomendaciones para la atención nutricional hospitalaria en pacientes con COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina*, 69 (1), e85962. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v69n1.85962>
- Poveda, C., Peré, G., Jouvín, J. ,Celi, M. & Yaguachi, A. (2021). Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(3). <https://doi.org/10.12873/413poveda>



- Rivadeneira, E. (2017). Competencias didácticas pedagógicas del docente en la transformación. *Revista Orbis*, 13(37), 41-55.  
<http://ojs.revistaorbis.org.ve/index.php/orbis/article/view/312>
- Rodríguez, L., Egaña, D., Gálvez, P., Navarro-Rosenblat, D., Araya, M., Carroza, M. y Baginsky, C. (2020). Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47(3), 347-349. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300347>
- Rodríguez, H., Restrepo, L., & Deossa, G. (2016). Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 17(1), 36–54. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>
- Romo-Romo, A., Reyes, C., Janka-Zires, M. y Almeda-Valdés, P. (2020). El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). *Revista Mexicana de Endocrinología Metabolismo y Nutrición*, 1 (7) ,132-143. <https://doi.10.24875/RME.20000060>.
- Schalk, A. (2005). Modelo de enseñanza-aprendizaje para adultos en la era del conocimiento. Diseño y estructura del modelo. *Revista de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas*, 16(8), 63-87. <https://doi.org/10.15381/gtm.v8i16.9377>.
- Sharma, G. (2017). Pros and cons of different sampling techniques. *International Journal of Applied Research*, 3(7), 749-752.  
<https://n9.cl/vhrm>
- Segurola, H, Cárdenas G, y Burgos R. (2016). Nutrientes e Inmunidad. *Nutr Clin Med.*, 10 (1), 1-19. <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5034.pdf>

- Tenorio, J., y Hurtado, Y. (2020). Revisión sobre obesidad como factor de riesgo para mortalidad por COVID-19. *Acta Médica Peruana*, 37(3), 324-329. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.373.1197>
- Tobón, S. (2008). La formación basada en competencias: El enfoque complejo. *Grupo CIFE*, 1-30. <http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/3491>
- Tormo-Santamaría, M., Català-Oltra, L., Peretó-Rovira, A., Ruíz-García, Á., & Bernabeu-Mestre, J. (2021). Cambios en las prácticas culinarias y gastronómicas durante el confinamiento de la COVID-19 en la provincia de Alicante. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), e1130. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1130>
- Villaseñor, K., Jiménez, A., Ortega, A., Islas, L., González, O., & Silva, T. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), e1099. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
- Wu, R., Wang, L., Kuo, H. D., Shannar, A., Peter, R., Chou, P. J., Li, S., Hudlikar, R., Liu, X., Liu, Z., Poiani, G. J., Amorosa, L., Brunetti, L., & Kong, A. N. (2020). An Update on Current Therapeutic Drugs Treating COVID-19. *Current pharmacology reports*, 1–15. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40495-020-00216-7>
- Yuni, J., Urbano, C. (2006). Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Brujas. <https://ies6043-sal. i nfd .edu. ar/sitio/upload/Y UN 1-U R BANO-2006- Tecnicas-para-investig ar. Pdf>
- Xie, X., Huang, L., Li, JJ y Zhu, H. (2020). Diferencias generacionales en las percepciones de la salud alimentaria / el riesgo y las actitudes hacia los alimentos orgánicos y la carne de caza:

- el caso de la crisis del COVID-19 en China. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 17 (9), 3148. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093148>
- World Health Organization (2020). Consumo en tiempos de la COVID-19: Estilos de vida sostenibles en el hogar. <http://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/32175>
- Zhao, S., Lin, Q., Ran, J., Musa, S. S., Yang, G., Wang, W., Lou, Y., Gao, D., Yang, L., He, D., & Wang, M. H. (2020). Preliminary estimation of the basic reproduction number of novel coronavirus (2019-nCoV) in China, from 2019 to 2020: A data-driven analysis in the early phase of the outbreak. *International journal of infectious diseases*, 1(92), 214–217. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.01.050>.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**- TÍTULO: Conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID- en la comunidad educativa universitaria Lima 2021.**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>- ¿Cuál es la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>- Determinar la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>- Existe relación significativa entre conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria Lima 2021.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Conocimientos de Alimentación.</p> <p>Variable 2:</p> <p>Prácticas de alimentación.</p>	<p>La Investigación es de tipo aplicada.</p> <p>Método de investigación Hipotético - deductivo.</p> <p>El diseño de la investigación es no experimental.</p> <p><b>Población:</b></p> <p>La población está conformada por 411 estudiantes y 36 docentes de la Escuela Profesional</p>
	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p>		

PROBLEMAS		- Existe relación	de Nutrición de una
ESPECÍFICOS	- Determinar la	significativa entre	Universidad privada
	relación de los	conocimientos y	peruana.
- ¿Cuál es la	conocimientos y	prácticas de	
<b>relación de los</b>	prácticas de	alimentación ante	La presente
<b>conocimientos y</b>	alimentación ante	la cuarentena por	investigación, utilizó
<b>prácticas de</b>	la cuarentena por	COVID-19 en los	el método de
<b>alimentación ante</b>	COVID-19 entre	estudiantes	muestreo
<b>la cuarentena por</b>	estudiantes	universitarios.	probabilístico
<b>COVID-19 entre</b>	universitarios.	Lima 2021	aleatorio simple.
<b>estudiantes</b>	- Determinar la	- Existe relación	
<b>universitarios?</b>	relación de los	significativa entre	
- ¿Cuál es la	conocimientos y	conocimientos y	
<b>relación de los</b>	prácticas de	prácticas de	
<b>conocimientos y</b>	alimentación ante	alimentación ante	
<b>prácticas de</b>	la cuarentena por	la cuarentena por	
<b>alimentación ante</b>	COVID-19 entre	COVID-19 en los	
<b>la cuarentena por</b>	docentes	docentes	
<b>COVID-19 entre</b>	universitarios.	universitarios.	
<b>docentes</b>		Lima 2021	
<b>universitarios?</b>			

## Anexo 2.A: Instrumento para docentes universitarios

### TEST PARA DOCENTES UNIVERSITARIOS

El presente cuestionario pretende "Determinar la relación de los conocimientos y prácticas en alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en estudiantes y docentes universitario"

Por lo cual solicita y agradece de antemano su cooperación para responder cada uno de los ítems o preguntas que se muestran a continuación:

#### I. ACERCA DE USTED.

1. ¿Cuál es tu edad?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál es tu género?
  - a) Masculino
  - b) Femenino
3. ¿Cuánto tiempo tiene laborando como docente universitario?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
4. ¿Qué materia dicta en la universidad?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
5. ¿Llevó usted alguna capacitación en alimentación y nutrición ante el covid-19 durante la pandemia?
  - a) Si
  - b) No
6. ¿Ha recibido alguna capacitación en alimentación y nutrición ante el covid-19 en la Universidad?
  - a) Si
  - b) No
7. ¿Trabaja en áreas relacionadas a alimentación y nutrición durante la pandemia?
  - a) Si
  - b) No

#### II. CONOCIMIENTOS

En esta sección queremos saber un poco más sobre los conocimientos que usted posee, relacionados con los temas de alimentación ante el covid-19. Las siguientes preguntas son de selección única, por favor marque con una X (equis):

1. ¿Qué considera usted como inocuidad alimentaria?
  - a) Los alimentos contaminados
  - b) La garantía de que los alimentos no causaran daño a la salud al consumidor cuando se prepara y/o se consumen
  - c) Normas de higiene y manipulación de alimentos

2. ¿Qué es contaminación cruzada?
  - a) Método de limpieza más frecuente para limpiar superficies
  - b) Es la transferencia de sustancias dañinas, superficies, equipos contaminados, microorganismos con otros alimentos.
  - c) Aquella que tiene lugar cuando se utilizan alimentos de origen vegetal y animal a la vez.
  
3. ¿Qué son Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos?
  - a) La identificación de peligros dentro de un proceso
  - b) Método de higiene básico
  - c) Prácticas obligatorias para asegurar la inocuidad de los alimentos
  
4. ¿Qué diferencia la limpieza de la desinfección?
  - a) No existe diferencia entre ambas.
  - b) La limpieza elimina la suciedad y restos orgánico. En cambio, la desinfección mediante desinfectantes debidamente autorizados eliminará microorganismos.
  - c) Primero se realiza la desinfección y después la limpieza y para ambos se necesita lejía.
  
5. ¿Qué es un alimento contaminado?
  - a) Es aquel alimento que ha sido modificado genéticamente o irradiado.
  - b) Aquel que contiene sustancias o microorganismos que pueden provocar la alteración del mismo y suponer un riesgo para la salud del consumidor.
  - c) Todos los alimentos que hayan sobrepasado su fecha de caducidad.
  
6. Es un síntoma que se manifiesta en intoxicaciones alimentarias:
  - a) Fiebre
  - b) Odinofagia (dolor en la faringe)
  - c) Sincope (pérdida de la conciencia)
  
7. Un manipulador de alimentos es toda aquella persona que:
  - a) Realiza las compras para la preparación de alimentos
  - b) Tiene contacto directo con los alimentos
  - c) Exclusivamente trabaja en un restaurante
  
8. ¿Cuál es la temperatura correcta (ideal) a la que se deben mantener refrigerados los alimentos como: lácteos, frutas y verduras?
  - a) 10 a 14 °C
  - b) 0 a 5 °C
  - c) -5 a 0 °C
  
9. ¿Qué sucede con los microorganismos cuándo los alimentos se encuentran en refrigeración?
  - a) Mueren
  - b) Crecen en progresión geométrica
  - c) No crecen

10. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor cantidad de antioxidantes en 100 gramos de peso neto?

- a) Arroz
- b) Fideo
- c) Camu camu

11. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor cantidad de proteína de alto valor biológico en 100 gramos de peso neto?

- a) Lentejas
- b) Huevo de gallina
- c) Soya

12. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor aporte de ácidos grasos esenciales en 100 gramos de peso neto?

- a) Mantequilla
- b) Sacha inchi
- c) Aceituna

13. ¿Cuál de las siguientes preparaciones tiene mayor densidad calórica?

- a) 100 gr de Queque industrializado
- b) 01 Gaseosa personal de 250 ml
- c) 10 gr de ensalada de frutas

14. ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuente de tocoferol?

- a) Naranja
- b) Almendra
- c) Jamonada

15. ¿Qué fruta tiene un bajo índice glicémico?

- a) Sandía
- b) Melón
- c) Manzana



### III. PRÁCTICAS

En esta sección queremos saber un poco más sobre las prácticas que usted posee, relacionados con los temas de alimentación ante el covid-19. Marque con una X (equis) la o las prácticas que SI ha realizado durante la pandemia por COVID-19.

Consume de 4 a más comidas al día	
En sus comidas principales siempre hay presencia de proteína de alto valor biológico	
Consume diario de 2 a más porciones de frutas	
Consume diario de 1 a más porciones de verduras	
Consume carnes rojas de 4 a más veces a la semana	
Consume diario de 1 a más litros de agua	
Consume frituras de 4 a más veces por semana	
Realiza un correcto lavado de manos durante un tiempo de 15 a 20 segundos antes de preparar o consumir sus alimentos.	
Utiliza un protector naso bucal durante la preparación de los alimentos	
Realiza la desinfección de frutas y verduras	
Realiza el control de temperatura a los carnicos durante la cocción	
Fuma diario de 2 a más cigarrillos	
Consume bebidas alcohólicas de 2 a más veces a la semana	
Realiza ejercicios de resistencia (manejar bicicleta, correr, bailar, etc.) de 3 a más veces por semana	
Realiza ejercicios de fuerza (Curl con barra, sentadilla, elevación lateral, peso muerto, etc.) de 3 a más veces por semana	

## Anexo 2.B: Instrumento para estudiantes universitarios

### TEST PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

El presente cuestionario pretende "Determinar la relación de los conocimientos y prácticas en alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en estudiantes y docentes universitario"

Por lo cual solicita y agradece de antemano su cooperación para responder cada uno de los ítems o preguntas que se muestran a continuación:

#### I. ACERCA DE USTED.

1. ¿Cuál es tu edad?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál es tu género?  
a) Masculino  
b) Femenino
3. ¿En qué ciclo de la carrera de Nutrición se encuentra?  
a) 1<sup>er</sup>- 2<sup>do</sup> ciclo  
b) 3<sup>er</sup>- 4<sup>to</sup> ciclo  
c) 5<sup>to</sup>- 6<sup>to</sup> ciclo  
d) 7<sup>mo</sup>-8<sup>vo</sup> ciclo  
e) Internado  
f) Posgrado
4. ¿Llevó usted alguna capacitación en alimentación y nutrición ante el covid-19 durante la pandemia?  
a) Sí  
b) No
5. ¿Ha recibido alguna capacitación en alimentación y nutrición ante el covid-19 en la Universidad?  
a) Sí  
b) No
6. ¿Trabaja en áreas relacionadas a alimentación y nutrición durante la pandemia?  
a) Sí  
b) No

#### II. CONOCIMIENTOS

En esta sección queremos saber un poco más sobre los conocimientos que usted posea, relacionados con los temas de alimentación ante el covid-19. Las siguientes preguntas son de selección única, por favor marque con una X (equis):

1. ¿Qué considera usted como inocuidad alimentaria?  
a) Los alimentos contaminados  
b) La garantía de que los alimentos no causaran daño a la salud al consumidor cuando se prepara y/o se consumen  
c) Normas de higiene y manipulación de alimentos

2. **¿Qué es contaminación cruzada?**
- a) Método de limpieza más frecuente para limpiar superficies
  - b) Es la transferencia de sustancias dañinas, superficies, equipos contaminados, microorganismos con otros alimentos.
  - c) Aquella que tiene lugar cuando se utilizan alimentos de origen vegetal y animal a la vez.
3. **¿Qué son Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos?**
- a) La identificación de peligros dentro de un proceso
  - b) Método de higiene básico
  - c) Prácticas obligatorias para asegurar la inocuidad de los alimentos
4. **¿Qué diferencia la limpieza de la desinfección?**
- a) No existe diferencia entre ambas.
  - b) La limpieza elimina la suciedad y restos orgánico. En cambio, la desinfección mediante desinfectantes debidamente autorizados eliminará microorganismos.
  - c) Primero se realiza la desinfección y después la limpieza y para ambos se necesita lejía.
5. **¿Qué es un alimento contaminado?**
- a) Es aquel alimento que ha sido modificado genéticamente o irradiado.
  - b) Aquel que contiene sustancias o microorganismos que pueden provocar la alteración del mismo y suponer un riesgo para la salud del consumidor.
  - c) Todos los alimentos que hayan sobrepasado su fecha de caducidad.
6. **Es un síntoma que se manifiesta en intoxicaciones alimentarias:**
- a) Fiebre
  - b) Odinofagia (dolor en la faringe)
  - c) Sincope (pérdida de la conciencia)
7. **Un manipulador de alimentos es toda aquella persona que:**
- a) Realiza las compras para la preparación de alimentos
  - b) Tiene contacto directo con los alimentos
  - c) Exclusivamente trabaja en un restaurante
8. **¿Cuál es la temperatura correcta (ideal) a la que se deben mantener refrigerados los alimentos como: lácteos, frutas y verduras?**
- a) 10 a 14 °C
  - b) 0 a 5 °C
  - c) -5 a 0 °C
9. **¿Qué sucede con los microorganismos cuándo los alimentos se encuentran en refrigeración?**
- a) Mueren
  - b) Crecen en progresión geométrica
  - c) No crecen

10. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor cantidad de antioxidantes en 100 gramos de peso neto?

- a) Arroz
- b) Fideo
- c) Camu camu

11. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor cantidad de proteína de alto valor biológico en 100 gramos de peso neto?

- a) Lentejas
- b) Huevo de gallina
- c) Soya

12. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor aporte de ácidos grasos esenciales en 100 gramos de peso neto?

- a) Mantequilla
- b) Sacha inchi
- c) Aceituna

13. ¿Cuál de las siguientes preparaciones tiene mayor densidad calórica?

- a) 100 gr de Queque industrializado
- b) 01 Gaseosa personal de 250 ml
- c) 10 gr de ensalada de frutas

14. ¿Cuál de los siguientes alimentos es fuente de tocoferol?

- a) Naranja
- b) Almendra
- c) Jamonada

15. ¿Qué fruta tiene un bajo índice glicémico?

- a) Sandía
- b) Melón
- c) Manzana

### III. PRÁCTICAS

En esta sección queremos saber un poco más sobre las prácticas que usted posee, relacionados con los temas de alimentación ante el covid-19. Marque con una X (equis) la o las prácticas que SI ha realizado durante la pandemia por COVID-19.

Consumo de 4 a más comidas al día	
En sus comidas principales siempre hay presencia de proteína de alto valor biológico	
Consumo diario de 2 a más porciones de frutas	
Consumo diario de 1 a más porciones de verduras	
Consumo carnes rojas de 4 a más veces a la semana	
Consumo diario de 1 a más litros de agua	
Consumo frituras de 4 a más veces por semana	
Realiza un correcto lavado de manos durante un tiempo de 15 a 20 segundos antes de preparar o consumir sus alimentos.	
Utiliza un protector naso bucal durante la preparación de los alimentos	
Realiza la desinfección de frutas y verduras	
Realiza el control de temperatura a los carnicos durante la cocción	
Fuma diario de 2 a más cigarrillos	
Consumo bebidas alcoholicas de 2 a más veces a la semana	
Realiza ejercicios de resistencia (manejar bicicleta, correr, bailar, etc.) de 3 a más veces por semana	
Realiza ejercicios de fuerza (Curl con barra, sentadilla, elevación lateral, peso muerto, etc.) de 3 a más veces por semana	

### Anexo 3: Validez del instrumento

Experto 1:

#### CARTA DE PRESENTACION

Sra. Baldeón De La Cruz Maruja

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTOS

Nos es grato comunicarnos con usted para expresarle nuestro saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de la Escuela de Posgrado de la Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Norbert Wiener, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi tesis.

El cual lleva por título: **CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE ALIMENTACION ANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES Y DOCENTES UNIVERSITARIOS, LIMA- 2021.**

Siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación del instrumento

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración, nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



---

Lic. JOSE ALONSO NARREA VARGAS  
DNI: 70432582

## DEFINICION CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

### VARIABLE 1: CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACION

Para Schalk (2005), son informaciones concretas que se basa un ser humano para determinar sus comportamientos, o sea que pueda accionar delante una postura considerando las convicciones teoricas y cientificas, encajando la competencia de hallarnos y la manera de sentirla. La jerarquía del conocimiento nos facilita encontrar las dimensiones en los que son importantes ejecutar esfuerzos en torno a información y educación. Todo proceso para obtener conocimiento es tomando en cuenta la orientación, comunicación e información sobre tópicos de Alimentación y nutrición, y así la persona modificará su forma de sentir, pensar, sus hábitos y costumbres. El conocimiento nos brinda la oportunidad que las personas puedan identificar precozmente las enfermedades y tengan mayor interés en tomar medidas de acción, lo que significa que actuarán teniendo en consideración las medidas preventivas

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Dimensión	Indicadores	Items	Escala de medición	Rango
	Nivel de Conocimientos de higiene Alimentaria	1-9	Cualitativa ordinal	Nivel alto (11-15)
	Nivel Conocimientos de nutrientes	10-15		Nivel medio (6-10)
				Nivel bajo (0-5)

### VARIABLE 2: PRACTICAS DE ALIMENTACION

Para Castro-Carvajal et al. (2012) las practicas estan condicionadas por la concepcion de mundo y el ideal de la persona que posea en un espacio y tiempo determinado. Las practicas se ajustan a una condicionante a resaltar la presion social ya que por mas que se

tiene el conocimiento muchas veces no se repercute en el accionar diario. Un ejemplo de ello tenemos en los profesionales de salud donde las recomendaciones actuales manifiestan el consumo de fibra de manera diaria ya que se evidencia muchos beneficios como la disminución de parámetros metabólicos, pero a pesar de tener esa información no lo hacemos por diversos motivos como: accesibilidad de alimentos, organización y planificación de la preparación alimentaria, estrés laboral, entre otras causas.

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Rango
	Alimentación Saludable	1-7		Prácticas adecuadas (8-15)
	Manipulación de los alimentos	8-11	Cualitativa nominal	Prácticas inadecuadas (0-7)
	Estilos de vida	12-15		



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

Nº	VARIABLE 1: CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACION	Pertinencia <sup>a</sup>		Relevancia <sup>a</sup>		Claridad <sup>a</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Que considera usted como inocuidad alimentaria?	X		X		X		
2	¿Que es contaminacion cruzada?	X		X		X		
3	¿Que son Buenas Practicas de Manipulacion de Alimentos?	X		X		X		
4	¿Que diferencia la limpieza de la desinfeccion?	X		X		X		
5	¿Que es un alimento contaminado?	X		X		X		
6	Es un sintoma que se manifiesta en intoxicaciones alimentarias	X		X		X		
7	Un manipulador de alimentos es toda aquella persona que	X		X		X		
8	¿Cual es la temperatura correcta (ideal) a la que se deben mantener refrigerados los alimento como: lácteos, frutas y verduras?	X		X		X		
9	¿Que sucede con los microorganismos cuando los alimentos se encuentran en refrigeración?	X		X		X		
10	¿Cual de los siguientes alimentos tienen mayor cantidad de antioxidantes en 100 gramos de peso neto?	X		X		X		
11	¿Cual de los siguientes alimentos tienen mayor cantidad de proteína de alto valor biológico en 100 gramos de peso neto?	X		X		X		
12	¿Cual de los siguientes alimentos tienen mayor aporte de ácidos grasos esenciales en 100 gramos de peso neto?	X		X		X		
13	¿Cual de las siguientes preparaciones tienen mayor densidad calórica	X		X		X		
14	¿Cual de los siguientes alimentos es fuente de tocoferol?	X		X		X		
15	¿Que fruta tiene un bajo índice glicémico?	X		X		X		
Nº	VARIABLE 2: PRACTICAS DE ALIMENTACION	Pertinencia <sup>a</sup>		Relevancia <sup>a</sup>		Claridad <sup>a</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Consumo de 4 o más comidas al día	X		X		X		
2	En sus comidas principales siempre hay presencia de proteína de alto valor biológico	X		X		X		
3	Consumo diario de 2 a más porciones de frutas	X		X		X		
4	Consumo diario de 1 a más porciones verduras	X		X		X		
5	Consumo de carnes rojas de 4 a más veces a la semana	X		X		X		
6	Consumo de 1 a más litros de agua diario	X		X		X		
7	Consumo de frituras 4 a más veces por semana	X		X		X		
8	Realiza un correcto lavado de manos durante un tiempo de 15 a 20 segundos antes de preparar o consumir sus alimentos.	X		X		X		
9	Utiliza un protector naso bucal durante la preparación de los alimentos	X		X		X		
10	Realiza la desinfección de frutas y verduras	X		X		X		
11	Realiza el control de temperatura a los carnicos durante la coccion	X		X		X		
12	Fuma diario de 2 o más cigarrillos	X		X		X		
13	Consumo bebidas alcoholicas de 2 o más veces a la semana	X		X		X		

14	Realiza ejercicios de resistencia (manejar bicicleta, correr, bailar, etc.) de 3 o más veces por semana	X		X		X	
15	Realiza ejercicios de fuerza (Curl con barra, sentadilla, elevación lateral, peso muerto, etc.) de 3 o más veces por semana	X		X		X	

Fuente: Elaboración propia

Observaciones: El instrumento es apto para su aplicación.

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [X]     Aplicable después de corregir [ ]     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Baldeón De La Cruz Maruja    DNI: 10175632

Especialidad del validador: Magister en Educación

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Firma del experto.

### Experto 2:

Observaciones: - Si presenta suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ x ]     Aplicable después de corregir [ ]     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Ramos Vera, Rosario Pilar    DNI: 10233410

Especialidad del validador: Dra. en Educación

Lima, 07 de Noviembre de 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Firma del experto.

### Experto 3:

Observaciones: - Si presenta idoneidad

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [X ]     Aplicable después de corregir [ ]     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Jean Piere Gamboa López    DNI: 43170077

Especialidad del validador: Magister en Gerencia en Servicios de Salud

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Firma del experto.

#### Experto 4:

**Observaciones:** - Si presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** Yvette Párraga Rosado      DNI: 10308632  
**Especialidad del validador:** Magister en Gerencia de Servicios de Salud.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



---

Firma del experto.

#### Experto 5:

**Observaciones:** -

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [x]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** Dana Fiorella Chilmaza Morales      DNI: 70429503  
**Especialidad del validador:** Magister en Gerencia Social

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



---

Firma del experto.

#### Experto 6:

**Observaciones:** - El instrumento es apto para su aplicación

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** HUAMAN HIDALGO, DIANA      DNI: 44544942  
**Especialidad del validador:** Magister en Salud Pública

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



---


Firma del experto.

#### Experto 7:

**Observaciones:** - El instrumento es apto para su aplicación

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** Karina Laura Torres Arias      DNI: 43300422  
**Especialidad del validador:** Magister en Gerencia Social con mención en Gerencia de Programas y Proyectos de Desarrollo

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



---

Firma del experto.

### Experto 8:

**Observaciones:** - Si presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** ROJAS APOLINARIO, ELIZABETH MILAGROS      DNI: 45397030  
**Especialidad del validador:** Magister en Gerencia de Servicios de Salud

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**Firma del experto.**

### Experto 9:

**Observaciones:** - Ninguna.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** VEGA TOMASTO, MELISSA JESENYA      DNI: 45728917  
**Especialidad del validador:** Magister en Gestión en Salud

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**Firma del experto.**

### Experto 10:

**Observaciones:** - Si presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]  
**Apellidos y nombres del juez validador:** Julián Jesús Fernández Huamán      DNI: 44385442  
**Especialidad del validador:** Magister en Gestión de los Servicios de la Salud

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**Firma del experto.**

## V de AIKEN INSTRUMENTOS CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN

Con valores de V Aiken como V= 0.70 o más son adecuados (Charter, 2003).															
		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM1	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM2	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM3	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM4	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM5	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM6	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM7	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM8	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM9	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM10	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM11	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM12	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM13	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM14	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM15	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido

## V de AIKEN INSTRUMENTOS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

Con valores de V Aiken como  $V \geq 0.70$  o más son adecuados (Charter, 2003).

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 2	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 3	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 4	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 5	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 6	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 7	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 8	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 9	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 10	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 11	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 12	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 13	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 14	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
ITEM 15	Relevancia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido
	Claridad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0.00	1.00	Valido

## Anexo 4. Confiabilidad de los instrumentos

### Confiabilidad de instrumentos Conocimientos de Alimentación

$KR-20 = \left(\frac{k}{k-1}\right) * \left(1 - \frac{\sum p.q}{Vt}\right)$															
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
total	32.00	35.00	34.00	35.00	35.00	35.00	35.00	33.00	32.00	35.00	35.00	34.00	32.00	35.00	29.00
p	0.91	1.00	0.97	1.00	1.00	1.00	1.00	0.94	0.91	1.00	1.00	0.97	0.91	1.00	0.83
q	0.08	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.03	0.08	0.00	0.17
p*q	0.08	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.08	0.00	0.00	0.03	0.08	0.00	0.14
sum p*q	0.49														
var	2.1														
k	15														
	1.071428571														
	0.768318756														
<b>KR20</b>	<b>0.823</b>														

### Confiabilidad de instrumentos Prácticas de Alimentación

$KR-20 = \left(\frac{k}{k-1}\right) * \left(1 - \frac{\sum p.q}{Vt}\right)$															
	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
total	31.00	34.00	33.00	35.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	35.00	35.00	34.00
p	0.89	0.97	0.94	1.00	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	1.00	1.00	0.97
q	0.11	0.03	0.06	0.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.00	0.00	0.06
p*q	0.10122449	0.0277551	0.05387755	0	0.0277551	0.0277551	0.0277551	0.0277551	0.0277551	0.0277551	0.0277551	0.0277551	0	0	0.0277551
sum p*q	0.45877551														
var	2.29														
k	15														
	1.07142857														
	0.7949623														
<b>KR20</b>	<b>0.857</b>														

## Anexo 5. Aprobación del Comité de ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 13 de octubre de 2021

Investigador(a):  
**José Alonso Narrea Vargas**  
Exp. N° 1012-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES Y DOCENTES UNIVERSITARIOS, LIMA- 2021” V02**, el cual tiene como investigador principal a **José Alonso Narrea Vargas**.

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 6: Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACION

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener  
Investigador : José Alonso Narrea Vargas  
Título : “CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE ALIMENTACION ANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES Y DOCENTES UNIVERSITARIOS, LIMA- 2021”

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE ALIMENTACION ANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES Y DOCENTES UNIVERSITARIOS, LIMA- 2021”

Este es un estudio desarrollado por el investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, José Alonso Narrea Vargas. El propósito de este estudio es: Determinar la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en estudiantes y docentes universitario

#### **Procedimientos:**

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se realizará la toma de sus datos personales
- Se enviará mediante correo electrónico el instrumento para el llenado correspondiente sobre conocimientos y prácticas de alimentación ante el Covid-19
- Los resultados del procedimiento serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.
- Los resultados de esta investigación le serán entregados en forma individual por el responsable del estudio con las recomendaciones pertinentes.

La toma de datos puede demorar unos 10 minutos. Los resultados de la evaluación de las variables se le entregarán a Usted en forma individual respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:**

Su participación en la investigación no le significará ningún riesgo a su salud o seguridad, no se le pedirá realizar acción adicional al de su participación en el llenado de las encuestas sobre conocimientos y prácticas de alimentación ante el Covid-19

**Beneficios:**

Usted se beneficiará ya que el estudio le permitirá conocer la relación de los conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19. De acuerdo a esta investigación se podrá establecer guías acerca de cómo lograr un estado de salud óptimo a partir de una mejoría sobre el estado nutricional. Cada participante del estudio tendrá derecho de saber el resultado de la investigación.

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante el procedimiento del estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con José Alonso Narrea Vargas, Cel. +51948411544. Email: josealonso\_nv@hotmail.com Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Etica para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Etica de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Cel. +51 924 569 790. Email: [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

## CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

Participante:  
Nombres y apellidos  
DNI:

---

Investigador:  
Nombres y apellidos: José Alonso Narrea Vargas  
DNI: 70432582

## Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Lima, 22 de julio del 2021

Señor Licenciado  
**José Alonso Narrea Vargas**  
Presente.


ASUNTO: Autorización aplicación de instrumento de recolección de datos.

Por medio de la presente autorizo la aplicación del instrumento de recolección de datos para vuestra investigación diseñada en el programa de la maestría docencia universitaria en nuestra institución, titulada CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES Y DOCENTES UNIVERSITARIOS, LIMA- 2020.

La aplicación se realizará a partir del inicio del ciclo académico 2021-II y en coordinación con el docente Tiempo Completo Mg. Victor Castro Vinatea.

Sin otro comentario, quedo de usted.



 Dra. Saby Mauricio Alza  
DIRECTORA  
E.A.P NUTRICIÓN HUMANA

## Anexo 8 Informe del Asesor TURNITIN

### Informe final de tesis Narre José

---

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

---

<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

#### FUENTES PRIMARIAS

---

<b>1</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unid.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>gacetamedica.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

---