

UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE CIENCIAS Y FILOSOFÍA
“ALBERTO CAZORLA TALLERI”



**Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la
pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021**

Ana Claudia Karol Leyton Cruzalegui

Tesis para Optar Título de
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

Lima – Perú

2022

Asesor de la tesis

M.Sc. Johnny Percy Ambulay Briceño

Jurado Calificador

Presidente: Dra. Reyna Liria Domínguez

Vocal: Mg. Vanessa Cardozo Alarcón

Secretario: Mg. Ricardo Suazo Fernández

A Dios por siempre acompañarme
y guiarme en cada paso de mi vida,
a mi madre Marisol y mi hermana Alexandra
por su apoyo incondicional y motivación
constante que me brindan día a día para
poder lograr mis objetivos.

Agradecimientos

A mi asesor, M.Sc. Johnny Ambulay Briceño por la paciencia, compromiso, constante apoyo y predisposición para el desarrollo y término de mi tesis.

Además, por su constante motivación y consejos brindados durante el transcurso de la realización de la investigación.

A los docentes que durante mi formación académica me brindaron los conocimientos y experiencias para poder seguir mejorando cada día.

A todos los jefes de carrera y profesores de la Facultad de Ciencias y Filosofía que me apoyaron y permitieron hacer la recolección de datos durante el desarrollo de sus cursos.

A todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía que fueron parte de esta investigación.

Finalmente, a mi mascota Kiarita por acompañarme cada día en la realización de mi investigación.

Tabla de contenido

I. Introducción	1
II. Objetivo General	4
III. Justificación	5
IV. Metodología	6
4.1. Diseño de estudio	6
4.2. Variables	6
4.2.1. Alimentarias:	6
4.2.2. Sociodemográficas:	6
4.2.3. Operacionalización de variables:	7
4.3. Población y muestra	9
4.3.1. Población objetivo:	9
4.3.2. Población elegible:	9
4.3.3. Criterios de inclusión	9
4.3.4. Criterios de exclusión	9
4.3.5. Muestra	9
4.3.6. Tipo de muestreo:	11
4.4. Procedimientos de obtención de información (trabajo de campo, etc.)	11
4.5. Análisis estadístico	15
4.6. Consideraciones éticas	16
V. Resultados	17
VI. Discusión	26
VII. Limitaciones	35
VIII. Conclusiones	36
IX. Recomendaciones	36
X. Bibliografía	37

RESUMEN

Objetivo: Comparar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nutrición y otras carreras durante la pandemia por coronavirus. **Metodología:** Investigación descriptiva observacional y de corte transversal. La muestra estuvo comprendida por 346 estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la UPCH. Se aplicó el cuestionario de hábitos alimentarios compuesto por 2 componentes (frecuencia de consumo y prácticas alimentarias). El análisis descriptivo y de inferencia se realizó con el programa estadístico STATA versión 16. Se aplicó la prueba de chi cuadrado de Pearson o Test Exacto de Fisher y la prueba Z de proporciones para evaluar las diferencias de los hábitos alimentarios entre nutrición y otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química). **Resultados:** Un bajo porcentaje de los estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus consumieron diariamente frutas (26.01%), verduras (17.92%) y leche y derivados (14.16%). Por otro lado, hubo un alto porcentaje de los estudiantes con un bajo consumo de comidas rápidas (≤ 2 veces/mes, 73.7%) y postres, dulces y/o tortas (≤ 2 veces/mes, 65.32%). En las prácticas alimentarias, un gran porcentaje de universitarios consumieron más de 3 comidas al día (91.33%) y consumieron snacks y/o postres en la mediatarde (39.31%). Se reportó una alta prevalencia en el uso de dispositivos tecnológicos durante la cena (73.99%). Mayor porcentaje de los estudiantes de la carrera de nutrición en comparación con los estudiantes de otras carreras consumieron diariamente frutas (36.96% vs. 22.05%) y verduras (26.09% vs. 14.96%), semanalmente vísceras (29.35% vs. 20.87%) y mayor cantidad de vasos de agua natural y/o mineral (63.04% vs. 39.76). Dentro de las prácticas alimentarias de los estudiantes se encontró mayor proporción de estudiantes de la carrera de nutrición con respecto a los de otras carreras que consumieron diariamente el desayuno (79.35% vs. 64.96%), consumieron frutas como alimentos en la mediatarde (40.22% vs. 25.98%), evitaron el uso de dispositivos tecnológicos en la cena (38.04 % vs. 21.65%) y consumieron bebidas cítricas con menestras (50% vs. 31.50%). **Conclusión:** Los estudiantes de la carrera de nutrición en comparación con estudiantes de otras carreras tuvieron un consumo de los grupos de alimentos y prácticas alimentarias más adheridas a los mensajes desarrollados en las Guías Alimentarias por lo cual tendrían una mejor alimentación y estado nutricional.

Palabras clave: hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, prácticas alimentarias, estudiantes universitarios, pandemia

ABSTRACT

Objective: To compare the eating habits of university students of nutrition and other careers during the coronavirus pandemic. **Methodology:** Descriptive observational and cross-sectional research. The sample consisted of 346 students of the Faculty of Science and Philosophy of the UPCH. The eating habits questionnaire composed of 2 components (consumption frequencies and dietary practices) was applied. The descriptive and inference analysis was performed with the statistical program STATA version 16. Pearson's chi-square test or Fisher's Exact Test and the Z test of proportions were applied to evaluate the differences in eating habits between nutrition and other careers (Pharmacy and Biochemistry, Biology and Chemistry). **Results:** A low percentage of the students of the Faculty of Science and Philosophy during the coronavirus pandemic consumed fruits (26.01%), vegetables (17.92%) and milk and milk products (14.16%) on a daily basis. On the other hand, there was a high percentage of students with low consumption of fast foods (≤ 2 times/month, 73.7%) and desserts, sweets and/or cakes (≤ 2 times/month, 65.32%). In dietary practices, a large percentage of university students consumed more than 3 meals per day (91.33%) and consumed snacks and/or desserts in the mid-afternoon (39.31%). A high prevalence of the use of technological devices during dinner was reported (73.99%). A higher percentage of students in the nutrition career compared to students in other careers consumed fruits (36.96% vs. 22.05%) and vegetables (26.09% vs. 14.96%) on a daily basis, vegetables on a weekly basis (29.35% vs. 20.87%) and a greater number of glasses of natural and/or mineral water (63.04% vs. 39.76%). Among the dietary practices of the students, a higher proportion of students in the nutrition career than in other careers consumed breakfast daily (79.35% vs. 64.96%), consumed fruits as food in the mid-afternoon (40.22% vs. 25.98%), avoided the use of technological devices at dinner (38.04% vs. 21.65%) and consumed citric beverages with legumes (50% vs. 31.50%). **Conclusion:** The higher percentage of students of the nutrition career compared to students of other careers had a consumption of food groups and food practices more adherent to the messages developed in the Dietary Guidelines and therefore they would have a better diet and nutritional status.

Key words: eating habits, consumption frequencies, dietary practices, university students, pandemic

I. Introducción

La alimentación ha sido una de las constantes preocupaciones a lo largo de la historia de la humanidad por su estrecha relación con la salud. Esta se ve influenciada por hábitos alimentarios que se pueden definir como comportamientos repetitivos que conducen al consumo, selección y forma de preparación de determinados alimentos (1). Además, el proceso de adquisición de los hábitos alimentarios inicia desde la infancia y comienza a consolidarse en la adolescencia y la juventud (2,3).

La juventud es una etapa crucial en la cual se van modificando hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen a lo largo de la vida (4,5). Durante este periodo, se encuentran principalmente los estudiantes universitarios que desde un punto de vista nutricional son considerados un grupo vulnerable (6,7), debido a que conlleva a cambios como vivir fuera de casa, pasar mayor tiempo en la universidad o tener que asumir la responsabilidad de comprar o cocinar (8). En muchos casos, estos factores configuran hábitos alimentarios poco saludables (9,10). Tal como la omisión del desayuno, horarios de comida irregulares, abusar de comidas rápidas y alimentación poco diversificada (6,11,12).

Los cambios en los hábitos alimentarios durante las últimas décadas vienen repercutiendo gravemente sobre la salud de las personas. Esto debido a que los comportamientos modificables (dietas malsanas) se encuentran como factores de riesgo que favorecen las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (13). La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que en el 2018 el 71% de las muertes en el mundo fueron atribuibles a las ECNT (14). Asimismo, este problema en la región de las Américas y Perú asciende a 81% y 69% respectivamente (15,16), por tanto, es importante mantener hábitos alimentarios saludables para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles(17).

En los últimos meses los hábitos alimentarios podrían haber cambiado como consecuencia de la pandemia por el coronavirus (COVID-19)(18). La pandemia

ha ocasionado un gran número de contagiados y muertos alrededor del mundo, por tal motivo, las autoridades, siguiendo las recomendaciones de la OMS, declararon el estado de emergencia y ordenaron el confinamiento de la población(19).

En Perú, las autoridades mediante el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, declararon Estado de Emergencia Nacional el día 15 de marzo del 2020. En dicho documento, se dispuso el aislamiento social obligatorio para toda la población (20). Además, mediante la Resolución Viceministerial N°084-2020 MINEDU dictó la suspensión y/o postergación de las actividades desarrolladas de forma presencial en las universidades (21). Según el seguimiento mundial realizado por la UNESCO, alrededor de 2 millones de universitarios peruanos se han visto afectados por estas medidas (22). Por consiguiente, han tenido que reorganizar su vida cotidiana para ajustarse a la situación de confinamiento y clases virtuales(23).

Del mismo modo, en el sector alimentario, mediante el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM se dispuso la suspensión de las actividades de restaurantes y otros centros de consumo de alimentos(20). Sin embargo, el 13 de julio del 2020 mediante la Resolución Ministerial N°208-2020-PRODUCE se autorizó la reanudación de actividades de restaurantes y servicios afines en la modalidad de atención en salón con un aforo reducido (40%) solo si cumplen con el protocolo sanitario establecido (24). Dichas medidas fueron variando de acuerdo con los niveles de alerta por la pandemia, no obstante, el 28 de febrero del 2022 se retiró las restricciones de aforo de acuerdo con el Decreto Supremo N° 016-2022-PCM(25).

Las medidas anteriormente mencionadas afectan la sostenibilidad del sistema alimentario, debido a que se encuentra conformado por el medio ambiente, las instituciones y los procesos mediante los cuales se producen, preparan y distribuyen los productos agrícolas (26,27). Por consiguiente, la modificación de este sistema podría influir en las decisiones sobre la adquisición, la elaboración y el consumo de alimentos (28), es decir, los hábitos alimentarios de la población universitaria.

Existen diversos países que reportan cambios en los hábitos alimentarios de la población durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19. Por ejemplo, en un estudio realizado en España se encontró un mayor consumo de fruta (27%), legumbres (22,5%), verduras (21%) y pescado (20%); y una reducción en el consumo de carnes procesadas (35,5%), pizza (32,6%) y bebidas azucaradas (32,8%) (29). También en Italia se ha reportado un aumento en el consumo de cereales, legumbres y recetas caseras; y una disminución del pescado fresco, el envasado de dulces y productos horneados (30). Además, en un estudio realizado en Polonia se reportó que el 43.5% de las personas encuestadas comen más durante la cuarentena, y el 51.8% admitió comer entre comidas con más frecuencia (31).

En Perú aún no existen estudios a nivel nacional que brinden información sobre los hábitos alimentarios de la población universitaria; sin embargo, se han encontrado algunas investigaciones que reportan cambios en los hábitos de consumo de los peruanos durante la cuarentena. Por ejemplo, el INEI realizó una encuesta en Lima Metropolitana y Callao, y reportó que un 14% de hogares declaró no haber podido comprar alimentos con contenido proteico como carnes, pescado y huevos. En cambio el 91.2% de los hogares compró alimentos ricos en carbohidratos (32). Además, un estudio realizado por Kantar, reportó que un 66% de la población hizo postres en el hogar durante la cuarentena y el 50% de hogares reducirá sus gastos en restaurantes, cafeterías y otros (33). En vista de ello, el Colegio de Nutricionistas del Perú elaboró un conjunto de recomendaciones para una alimentación saludable durante la cuarentena (34).

Existen diversos factores sociales, ambientales y económicos que podrían ejercer alguna influencia en la modificación de los hábitos alimentarios de los universitarios durante la pandemia. Entre ellos se encuentran las clases virtuales, los horarios extendidos frente al ordenador, pasar mayor tiempo en casa, la imposibilidad de realizar actividad física fuera de casa, ansiedad y la disminución de ingresos económicos en el hogar (23,35). Por ejemplo, la Asociación Colombiana de Universidades reportó que un 87% de estudiantes refieren que han

disminuido los ingresos en su hogar durante la pandemia (36). También, en un estudio realizado en universitarios españoles se encontró que hubo un aumento del 37% del tiempo dedicado a las pantallas con finalidad de estudio durante el confinamiento (37).

Por lo tanto, se podría esperar como resultado del impacto de la pandemia en la modificación negativa de los hábitos alimentarios y el predominio de un estilo de vida sedentario (38,39)(39). La combinación de ambos comportamientos a largo plazo podría aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc (40). Esto resulta alarmante, ya que existiría un mayor riesgo de contagio y complicaciones asociados al COVID-19 (41,42).

La información en nuestro país sobre lo anteriormente expuesto aún es escasa, en especial en los universitarios, por tal motivo, surge la necesidad de contribuir con información que permita dar un panorama de la situación actual de los hábitos alimentarios de la población universitaria durante la pandemia por COVID 19.

II. Objetivo General

- Comparar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nutrición y otras carreras durante la pandemia por coronavirus.

Objetivos específicos

- Determinar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios según carrera profesional.
- Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y practicas alimentarias en los estudiantes universitarios según carrera profesional.
- Evaluar el índice de la alimentación saludable en los en los estudiantes universitarios según carrera profesional.

III. Justificación

El gran impacto de la pandemia por COVID-19 en los diferentes sectores tanto de salud, económico y social podrían haber generado grandes modificaciones en los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios. Por tanto, la presente investigación permitirá conocer el panorama de los hábitos alimentarios de esta población, ya que hasta la fecha la información relacionada al tema es limitada. Asimismo, esto servirá como antecedente para futuras investigaciones.

Además, el presente estudio representa una importante alternativa para poder desarrollar recomendaciones en la alimentación dirigidas a la población universitaria con el fin de promover hábitos alimentarios saludables. También, los resultados podrán ser utilizados por entidades para implementar medidas que impulsen entornos saludables en los escenarios donde los universitarios desarrollan gran parte de sus vidas.

Por otro lado, al ser parte la Universidad Peruana Cayetano Heredia de las universidades promotoras de la salud en las Américas, esta investigación servirá para diseñar estrategias nutricionales y de esta manera hacer frente a las consecuencias, tanto para el periodo posterior a la pandemia como para situaciones similares que puedan ocurrir en el futuro.

IV. Metodología

4.1. Diseño de estudio

La presente investigación corresponde a un estudio descriptivo observacional ya que la finalidad es comparar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nutrición y otras carreras durante la pandemia por coronavirus; de corte transversal puesto que los datos de cada sujeto fueron recolectados en un momento dado (43).

4.2. Variables

4.2.1. Alimentarias:

- Hábitos alimentarios

4.2.2. Sociodemográficas:

- Sexo
- Edad
- Religión
- Carrera profesional
- Ciclo académico

4.2.3. Operacionalización de variables:

Tabla N°1: Operacionalización de variable alimentaria

Variable	Definición operacional	Escala de medición	Dimensiones	Sub-dimensiones	Indicador
Hábitos alimentarios	Conjunto de comportamientos repetitivos que establecen una frecuencia de consumo y prácticas alimentarias determinadas(1)	Ordinal	Frecuencia de consumo por grupo de alimentos	Lácteos y derivados	Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de alimentos Índice de alimentación saludable: <ul style="list-style-type: none"> • “saludable” si la puntuación >70 • “necesita cambios” si la puntuación es de 40 a 70 • “poco saludable” si la puntuación es menor igual a 40
				Carnes de res/cerdo	
				Carnes de aves	
				Pescado	
				Huevo	
				Vísceras	
				Legumbres	
				Tubérculos	
				Cereales	
				Frutas	
				Verduras	
				Azúcar	
		Comidas rápidas			
		Postres, dulces y/o tortas			
		Agua			
		Ordinal	Prácticas alimentarias	Número de comidas	Distribución de frecuencias de las prácticas alimentarias
		Frecuencia de comidas principales en la semana			
		Frecuencia de frituras en las preparaciones			
		Acompañamiento del pan			
		Uso de dispositivos durante consumo de alimentos			
Tipo de comida que consume					
Comensalidad					
Consumo de refrigerios					
Nominal	Acompañamiento de bebidas en las comidas				

Tabla N°2: Operacionalización de variables sociodemográficas

Variable	Definición operacional	Escala de medición	Indicador
Sexo	Condición de un organismo que distingue entre masculino y femenino (45).	Nominal	Distribución de frecuencias del sexo
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo (46).	Razón	Distribución de frecuencias de la edad
Año académico	Periodo de tiempo en el cual se desarrollan cursos que se encuentran establecidos en un plan de estudios (47).	Ordinal	Distribución de frecuencias del año académico
Religión	Personas que tienen un conjunto de creencias acerca de la divinidad y normas morales para la conducta individual y social (48).	Nominal	Distribución de frecuencias de la religión
Carrera profesional	Conjunto de estudios universitarios que habilitan para el ejercicio de una profesión (49).	Nominal	Distribución de frecuencias de la carrera profesional

4.3. Población y muestra.

4.3.1. Población objetivo:

La población estuvo comprendida por 760 estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

4.3.2. Población elegible:

Los estudiantes seleccionados según los criterios de inclusión de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (Biología, Farmacia y bioquímica, Nutrición y Química).

4.3.3. Criterios de inclusión

- Estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la UPCH, matriculados en el semestre académico 2021-1
- Estudiantes que aceptaron participar en el cuestionario de hábitos alimentarios, previa aceptación del consentimiento informado (**Anexo 1**).
- Estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 25 años, que sean de nacionalidad peruana.

4.3.4. Criterios de exclusión

- Estudiantes que presentaron alguna enfermedad que condicione su alimentación
- Estudiantes que pertenecían a la carrera de Ingeniería Biomédica en la Facultad de Ciencias y Filosofía
- Estudiantes que realizaban algún deporte de manera profesional

4.3.5. Muestra

La población estuvo conformada por 760 universitarios, de los cuales 456 aceptaron el consentimiento informado y realizaron el llenado del cuestionario online. Posteriormente, se verificó que los participantes cumplan con los criterios de inclusión, por lo que se obtuvo el total de 346 cuestionarios de los universitarios. (Figura 1).

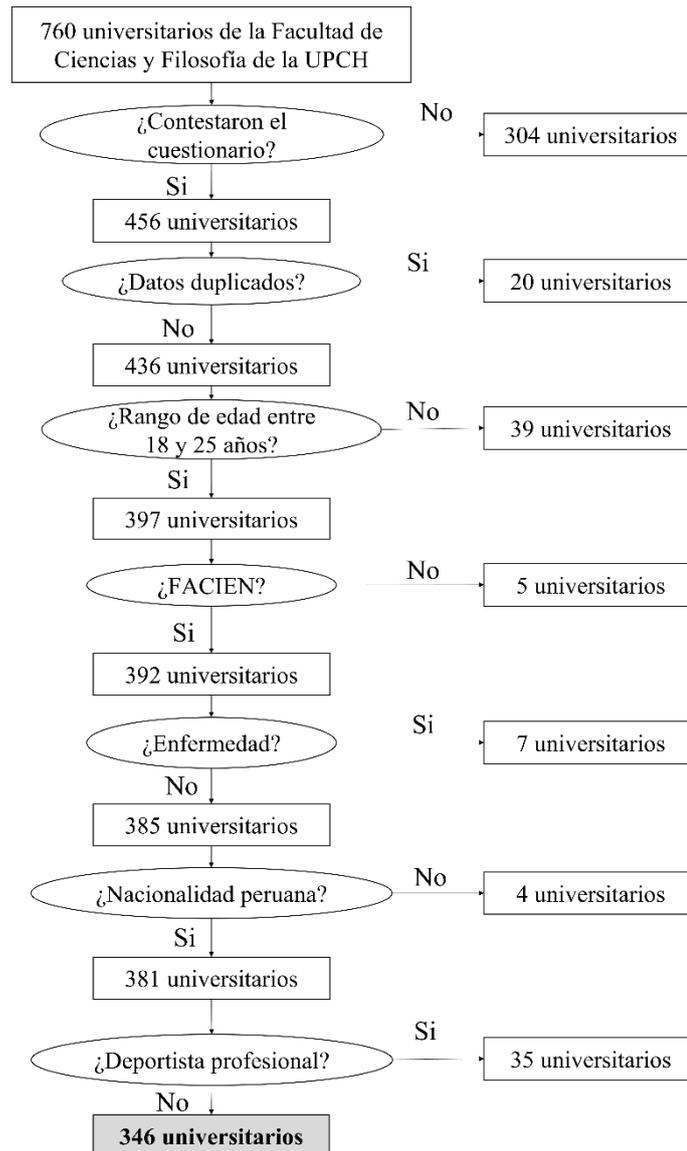


Figura 1: Diagrama de flujo para la selección de la muestra

La muestra total fue de 346 estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Asimismo, cabe enfatizar que la muestra mínima era de 196 estudiantes. El tamaño de la muestra mínima fue calculado con un nivel de confianza del 95%.

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

N = Tamaño de la población = 760

p = Frecuencia anticipada = 21.9%

d = Límites de confianza = 5%

Z=Valor de Z en la distribución normal para el nivel de significancia=1.96

$$n = \frac{1.96^2 * 760 * 0.219(1 - 0.219)}{0.05^2 * (760 - 1) + 1.96^2 * 0.219 * (1 - 0.219)}$$
$$n = 196$$

4.3.6. Tipo de muestreo:

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia (50).

4.4. Procedimientos de obtención de información (trabajo de campo, etc.).

Instrumento: El cuestionario de hábitos alimentarios se encontró dividido en 3 secciones (**Anexo 2**).

La primera sección contuvo 9 preguntas relacionadas a datos sociodemográficos como sexo, edad, lugar de procedencia, nacionalidad, religión, facultad, carrera profesional, año de ingreso y ciclo académico.

La segunda sección fue adaptada del “Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios” del estudio realizado por Ferro R y Maguiña V en el año 2012 (51). Esta sección abarcó los hábitos alimentarios en dos componentes. Por un lado, la frecuencia de consumo de alimentos (lácteos y derivados, huevo, cereales, tubérculos, carnes res/cerdo, carnes de aves, pescado, ensalada de verduras, frutas enteras y/o picadas, frutos secos, vísceras, comidas rápidas, postres, dulces y/o tortas, menestras, agua natural y/o mineral, azúcar) comprendió 16 preguntas. Por otro lado, las prácticas alimentarias (número de comidas, comidas principales diarias, consumo de comida en la calle, horario de consumo de comidas principales, uso de dispositivos durante consumo de alimentos, tipo de comida que consume, tipo de preparación de las comidas principales,

comensalidad, acompañamiento del pan, preparación habitual del huevo, consumo meriendas, bebidas) contuvo 32 preguntas.

Por último, en la tercera sección se detalló preguntas referentes a los criterios de exclusión como la presencia de enfermedad, dieta que acostumbran a consumir y la práctica de algún deporte. Además 2 preguntas referidas al tiempo de uso de medios sociales y videollamadas con fines académicos, teniendo en total 5 preguntas.

En resumen, el cuestionario estuvo conformado por 62 interrogantes.

a. **Validación del instrumento:**

Previamente a la aplicación del cuestionario, se validó mediante un consenso de juicio de expertos.

La validación de la segunda sección sobre hábitos alimentarios se realizó por juicio de 7 expertos y se analizó por el coeficiente V de Aiken (52). Se midieron los ítems de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia. de la frecuencia de consumo y prácticas alimentarias.

La dimensión frecuencia de consumo mostró un V. de Aiken de 0.88, 0.96, 0.93, 0.98 en los indicadores de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia, respectivamente. Por otro lado, en la dimensión prácticas alimentarias se obtuvo una V de Aiken de 0.948, 0.90, 0.95, 0.95 en los indicadores antes mencionados, correspondientemente (**Anexo 3**).

b. **Prueba piloto**

Luego de la validación por juicio de expertos, se realizó una prueba piloto en el mes de diciembre del 2020 para poder evaluar el instrumento con personas de características similares a la población objetivo. Esta prueba se realizó con 60 universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía y la aplicación fue vía online.

En primer lugar, se coordinó con diversas páginas de medios sociales relacionadas a la Facultad de Ciencias y Filosofía (Socienut, Centro de Estudiantes de Ciencias UPCH y The novice scientist) para poder realizar la difusión del cuestionario online mediante un banner virtual donde se explicaba el fin de la investigación y la población objetivo.

Asimismo, para conocer el tiempo de llenado, se solicitó a un grupo de estudiantes que anotaran el tiempo que tardaban en responder el cuestionario.

Finalmente, se revisaron los datos de los cuestionarios a fin de conocer si existió algún problema para que los universitarios sigan las instrucciones planteadas en el instrumento.

Instrumento: Índice de alimentación saludable (IAS)

El IAS está conformado por 9 grupos de alimentos y la variedad de la dieta. El consumo diario tales como cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leche y derivados, consumo semanal tal como carnes y legumbres, y finalmente el consumo ocasional tal como embutidos y fiambres, dulces, refrescos con azúcar (53).

<i>Criterios para definir la puntuación de cada variable del Índice de Alimentación Saludable</i>					
<i>VARIABLES</i>	<i>Criterios para puntuación máxima de 10</i>	<i>Criterios para puntuación de 7,5</i>	<i>Criterios para puntuación de 5</i>	<i>Criterios para puntuación de 2,5</i>	<i>Criterios para puntuación mínima de 0</i>
<i>Consumo diario</i>					
1. Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3. Frutas	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<i>Consumo semanal</i>					
5. Carnes	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
<i>Consumo ocasional</i>					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Consumo diario
9. Refrescos con azúcar	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Consumo diario
10. Variedad.	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 punto si cumple cada una las recomendaciones semanales.				

Tabla 3: Criterios para la categorización del IAS. Obtenido de Norte y Ortiz (53)

En esta investigación, el instrumento fue adaptado de la investigación de Norte (53) para poder categorizar la frecuencia de consumo de los universitarios. En la adaptación del instrumento, se realizó modificaciones en la categorización y puntuación, ya que se obtuvo nuevas variables a partir de la unión de la frecuencia del consumo de tubérculos, cereales y derivados en el grupo “Cereales y derivados”; y el grupo de “Carnes” donde estuvo compuesto por la frecuencia de consumo de carne de aves, res/cerdo, pescado y huevo; y la variable embutidos y fiambres fue reemplazada por comida rápida.

Además, se eliminó la variable refrescos con azúcar ya que no se tenía información de este grupo de alimento. Por tanto, la puntuación máxima disminuyó a un valor de 90 y la clasificación del índice de alimentación saludable fue en tres categorías:

- “saludable” si la puntuación >70
- “necesita cambios” si la puntuación es de 40 a 70
- “poco saludable” si la puntuación es menor igual a 40

Recolección de datos:

La recolección de datos se realizó de la siguiente manera:

1. En primer lugar, se solicitó el permiso a la Facultad de Ciencias y Filosofía y a la Unidad de Formación Básica Integral (UFBI) para poder realizar la recolección de datos. Adicionalmente, se solicitó la cantidad de estudiantes que se encontraban matriculados por ciclo y por carreras profesionales.
2. Posteriormente a la aprobación y la información brindada, se solicitó el permiso a los jefes de carrera y docentes encargados de los cursos dictados en UFBI y la Facultad de Ciencias y Filosofía para poder realizar la recolección de datos en los meses de mayo, junio y julio del 2021.
3. Luego se coordinó con los docentes de los cursos para poder ingresar por un periodo de 15 minutos al inicio de sus clases mediante el

aplicativo Zoom y se solicitó el link del aula zoom para poder ingresar el día y hora acordada.

4. El día pactado, se ingresó al aula virtual para poder enviar el link del cuestionario por el chat del zoom, previamente se brindó el fin de la investigación y las instrucciones del cuestionario en línea para que los estudiantes puedan autoaplicarse el cuestionario.
5. Cabe recalcar que se estuvo presente vía virtual para absolver alguna duda respecto a las preguntas del instrumento. La duración aproximada de llenado fue de 15 minutos y esta fue llenada previa aceptación del consentimiento informado.
6. Posteriormente, se revisó que la información obtenida del cuestionario se encuentre completa. Además, la información recolectada fue almacenada en una base de datos en Microsoft Excel versión 2016 y los nombres de los participantes fueron codificados previamente al análisis.
7. Por último, se envió mediante correo electrónico recomendaciones generales sobre hábitos alimentarios saludables a los universitarios.

4.5. Análisis estadístico

La estadística descriptiva de las variables sociodemográficas, primarias (hábitos alimentarios) y secundarias (medios digitales) se realizó mediante distribución de frecuencias.

Por otro lado, se elaboraron tablas de contingencia de los componentes, subcomponentes de los hábitos alimentarios y variables secundarias con la finalidad de describirlos en el contexto de la pandemia por COVID-19. Además, se aplicó la prueba de chi cuadrado de Pearson o Test Exacto de Fisher y la prueba Z de proporciones para evaluar las diferencias entre las carreras (nutrición y otras carreras) con los hábitos alimentarios (54). El análisis descriptivo y de inferencia se realizó mediante el programa estadístico STATA versión 16. Para la significancia estadística se consideró un valor de $p < 0.05$

4.6. Consideraciones éticas.

La investigación no presentó ningún tipo de riesgo para los estudiantes ya que no presentó una intervención invasiva ya que solo se solicitó información. Por otro lado, se solicitó el consentimiento informado a los participantes y el proyecto fue previamente aprobado por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (**Anexo 4**). Además, no se utilizó alguna información con la cual se pueda identificar al estudiante, en su lugar se utilizaron códigos para el manejo de la información.

V. Resultados

Tabla N4: Características sociodemográficas según carrera profesional de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus 2021

Características sociodemográficas	Total (n=346)	Carrera profesional	
		Nutrición (n=92)	Otras carreras ° (n=254)
Edad	20.54 ±1.92	20.02 ±1.99	20.73 ±1.85
Sexo			
Femenino	245 (70.81%)	75 (81.52%)	170 (66.93%)
Masculino	101 (29.19%)	17 (18.48%)	84 (33.07%)
Incidencia de pobreza monetaria'			
1	25 (7.23%)	6 (6.52%)	19 (7.48%)
2	288 (83.24%)	79 (85.87%)	209 (82.28%)
3	20 (5.78%)	5 (5.43%)	15 (5.91%)
4	5 (1.45%)	2 (2.17%)	3 (1.18%)
5	8 (2.31%)	0 (0.00%)	8 (3.15%)
Religión			
Católico	176 (50.87%)	56 (60.87%)	120 (47.24%)
Cristiano	36 (10.40%)	10 (10.87%)	26 (10.24%)
Otro	134 (38.73%)	26 (28.26%)	108 (42.52%)
Año académico			
1er año	62 (17.92%)	30 (32.61%)	32 (12.60%)
2do año	70 (20.23%)	19 (20.65%)	51 (20.08%)
3er año	69 (19.94%)	19 (20.65%)	50 (19.69%)
4to año	77 (22.25%)	16 (17.39%)	61 (24.02%)
5to año	68 (19.65%)	8 (8.70%)	60 (23.62%)

° Otras carreras: Farmacia y bioquímica, Química y Biología

'Departamentos según incidencia de la pobreza monetaria 2021, INEI (55)

La edad promedio de los universitarios durante el semestre 2021-1 fue 20.54 ±1.92. El sexo femenino tuvo una prevalencia de 70.81%. Además, esta prevalencia predomina tanto en los estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales con un 81.52% y 66.93%, respectivamente. Con respecto a los departamentos según incidencia de pobreza monetaria, la mayoría de los estudiantes proviene del grupo 2, similar situación se observa en los estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales (85.87% y 82.28%). Por otro lado, el catolicismo fue la religión con mayor prevalencia (50.87%). Por último, la mayor proporción de estudiantes se encontró cursando el 4to año (22.25%).

Tabla N5: Frecuencia de consumo de alimentos, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus

Frecuencia de consumo	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras ^o (n=254)	
Cereales y derivados				
Consumo diario	159 (45.95%)	43 (46.74%)	116 (45.67%)	0.004 (b)
3 o más veces a la semana	163 (47.11%)	49 (53.26%)	114 (44.88%)	
1 o 2 veces a la semana	23 (6.65%)	0 (0.00)	23 (9.06%) *	
Menos de una vez a la semana	1 (0.29%)	0 (0.00)	1 (0.39%)	
Verduras				
Consumo diario	62 (17.92%)	24 (26.09%)	38 (14.96%) *	0.005 (a)
3 o más veces a la semana	136 (39.31%)	42 (45.65%)	94 (37.01%)	
1 o 2 veces a la semana	97 (28.03%)	21 (22.83%)	76 (29.92%)	
Menos de una vez a la semana	38 (10.98%)	3 (3.26%)	35 (13.78%) *	
Nunca o casi nunca	13 (3.76%)	2 (2.17%)	11 (4.33%)	
Frutas				
Consumo diario	90 (26.01%)	34 (36.96%)	56 (22.05%) *	0.049 (a)
3 o más veces a la semana	150 (43.35%)	36 (39.13%)	114 (44.88%)	
1 o 2 veces a la semana	75 (21.68%)	18 (19.57%)	57 (22.44%)	
Menos de una vez a la semana	23 (6.65%)	3 (3.26%)	20 (7.87%)	
Nunca o casi nunca	8 (2.31%)	1 (1.09%)	7 (2.76%)	
Leche y derivados				
Consumo diario	49 (14.16%)	13 (14.13%)	36 (14.17%)	0.930 (a)
3 o más veces a la semana	146 (42.20%)	42 (45.65%)	104 (40.94%)	
1 o 2 veces a la semana	99 (28.61%)	24 (26.09%)	75 (29.53%)	
Menos de una vez a la semana	42 (12.14%)	10 (10.87%)	32 (12.60%)	
Nunca o casi nunca	10 (2.89%)	3 (3.26%)	7 (2.02%)	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher,

*Test Z de proporciones $p < 0.05$

^oOtras carreras: Farmacia y Bioquímica, Biología y Química

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos, se encontró que el 45.95% de universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus consumió de manera diaria cereales y derivados. Con respecto a la carrera profesional, se encontró una diferencia entre las proporciones de

la frecuencia de consumo de cereales y derivados y la carrera profesional. En particular, se observó que los estudiantes de otras carreras tienen un mayor consumo de 1 o 2 veces a la semana de este grupo de alimentos en comparación que los universitarios de la carrera de nutrición ($p < 0.05$).

Con relación al consumo de verduras, el 39.31% tuvo una frecuencia de consumo de 3 a 6 veces a la semana. Los resultados también permitieron observar una diferencia entre las proporciones de estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales en la frecuencia de consumo. Tal es el caso en el mayor consumo diario de verduras en los estudiantes de nutrición en comparación con estudiantes de otras carreras. Por el contrario, este último grupo tuvo un mayor consumo en la frecuencia menos de una vez a la semana ($p < 0.05$).

El consumo de frutas en los universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus tuvo una mayor prevalencia en la frecuencia de 3 a 6 veces a la semana (43.35%). Además, se observó una diferencia entre las proporciones de los estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales en la frecuencia de consumo. En particular, en los estudiantes de nutrición se encontró una mayor prevalencia en el consumo diario en comparación con estudiantes de otras carreras. ($p < 0.05$).

Respecto al consumo de leche y derivados, el 42.20% de universitarios tuvo una mayor frecuencia de consumo de 3 a 6 veces a la semana. Asimismo, según la carrera profesional, ambas tienen una prevalencia similar en la frecuencia antes mencionada.

Tabla N5: Frecuencia de consumo de alimentos, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus (continuación)

Frecuencia de consumo	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras (n=254)	
Carnes				
1 o 2 veces a la semana	80 (23.12%)	18 (19.57%)	62 (24.41%)	0.417 (b)
3 o más veces a la semana	216 (62.43%)	60 (65.22%)	156 (61.42%)	
Menos de 1 vez a la semana	44 (12.72%)	11 (11.96%)	33 (12.99%)	
Consumo diario	3 (0.87%)	1 (1.09%)	2 (0.79%)	
Nunca o casi nunca	3 (0.87%)	2 (2.17%)	1 (0.39%)	
Legumbres				
1 o 2 veces a la semana	183 (52.89%)	42 (45.65%)	141 (55.51%)	0.444 (b)
3 o más veces a la semana	129 (37.28%)	41 (44.57%)	88 (34.65%)	
Menos de 1 vez a la semana	17 (4.91%)	4 (4.35%)	13 (5.12%)	
Consumo diario	14 (4.05%)	4 (4.35%)	10 (3.94%)	
Nunca o casi nunca	3 (0.87%)	1 (1.09%)	2 (0.79%)	
Comida rápida				
Nunca o casi nunca	22 (6.36%)	6 (6.52%)	16 (6.30%)	0.203 (a)
Menos de 1 vez a la semana	233 (67.34%)	69 (75%)	164 (64.57%)	
1 o 2 veces a la semana	80 (23.12%)	16 (17.39%)	64 (25.20%)	
3 o más veces a la semana	11 (3.18%)	1 (1.09%)	10 (3.94%)	
Dulces				
Nunca o casi nunca	23 (6.65%)	10 (10.87%)	13 (5.12%) *	0.011 (b)
Menos de 1 vez a la semana	203 (58.67%)	63 (68.48%)	140 (55.12%) *	
1 o 2 veces a la semana	89 (25.72%)	15 (16.30%)	74 (29.13%) *	
3 o más veces a la semana	28 (8.09%)	4 (4.35%)	24 (9.45%)	
Consumo diario	3 (1.18%)	0 (0.0)	3 (1.18%)	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher,

*Test Z de proporciones $p < 0.05$

El 62.43% de universitarios consumió de 3 a 6 veces a la semana carnes. En el caso de la carrera profesional, la prevalencia fue de 65.22% para los estudiantes de nutrición y 61.42% de otras carreras profesionales.

Adicionalmente, la mayor prevalencia de universitarios consumió legumbres con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana (52.89%). Con respecto a los estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales, la prevalencia de las frecuencias de menestras fue de 45.65% y 55.51% para estudiantes de nutrición y de otras carreras, respectivamente.

La mayor prevalencia de universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus consumió comida rápida con una frecuencia de menos de 1 vez a la semana (75%). En el caso de la carrera profesional, la prevalencia fue de 75% para los estudiantes de nutrición y 64.57% de otras carreras profesionales.

Finalmente, con respecto al consumo de dulces, el 58.67% de universitarios tuvo una mayor frecuencia de consumo de menos de 1 vez a la semana. Además, se encontró diferencias entre las proporciones de los estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales en la frecuencia de consumo. En efecto, un mayor porcentaje de los estudiantes de nutrición nunca consume dulces en comparación de otras carreras profesionales. En cambio, este último grupo tuvo un mayor consumo en una frecuencia semanal ($p < 0.05$).

Tabla N°6: Índice de alimentación saludable, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus

Índice de alimentación saludable	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras (n=254)	
Saludable	44 (12.72%)	18 (19.57%)	26 (10.24%) *	0.021 (a)
Necesita cambios	302 (87.28%)	74 (80.43%)	228 (89.76%) *	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher, *Test Z de proporciones $p < 0.05$

Según el índice de alimentación saludable, el 87% de los universitarios necesitan cambios en su alimentación. Adicionalmente, se observó

diferencias entre las proporciones de otras carreras profesionales y estudiantes de nutrición en la categoría saludable, ya que esta última tuvo una mayor prevalencia en comparación con otras carreras. ($p < 0.05$).

Tabla N7: Prácticas alimentarias, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus

Prácticas alimentarias	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras (n=254)	
Comidas al día				
2 a menos veces al día	30 (8.67%)	7 (7.61%)	23 (9.06%)	0.0001 (a)
3 veces al día	184 (53.18%)	28 (30.43%)	156 (61.42%) *	
4 a más veces al día	132 (38.15%)	57 (61.96%)	75 (29.53%) *	
Consumo de desayuno en la semana				
2 a menos veces a la semana	14 (4.05%)	1 (1.09%)	13 (5.12%) *	0.027 (a)
3 a 4 veces a la semana	41 (11.85%)	5 (5.43%)	36 (14.17%) *	
5 a 6 veces a la semana	53 (15.32 %)	13 (14.13%)	40 (15.75%)	
Diario	238 (68.79%)	73 (79.35%)	165 (64.96%) *	
Alimentos en la mediodía				
Frutas	169 (48.84%)	56 (60.87%)	113 (44.49%) *	0.007 (a)
Snacks y postres	52 (15.03%)	5 (5.43%)	47 (18.50%) *	
No consumo nada	99 (28.61%)	23 (25%)	76 (29.92%)	
Otro	26 (7.51%)	8 (8.70%)	18 (7.09%)	
Alimentos en la mediotarde				
Frutas	103 (29.77%)	37 (40.22%)	66 (25.98%) *	0.036 (a)
Snacks y postres	136 (39.31%)	26 (28.26%)	110 (43.31%) *	
No consumo nada	75 (21.68%)	20 (21.74%)	55 (21.65%)	
Otro	32 (9.25%)	9 (9.78%)	23 (9.06%)	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher,

*Test Z de proporciones $p < 0.05$

En cuanto a las prácticas alimentarias, se observó que el 53.18% de universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus consumió 3 comidas al día. Además, se encontró una diferencia entre las proporciones de estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales en la frecuencia de consumo. En concreto, los estudiantes de nutrición tuvieron un mayor consumo en la frecuencia de 4 comidas a más durante el día en comparación con otras carreras, mientras que esta última tuvo un mayor consumo de 3 comidas al día ($p < 0.05$).

Asimismo, el 68.79% de universitarios consumió diariamente el desayuno. Además, se encontró una diferencia entre las proporciones de estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales en la frecuencia de consumo. Es decir, los estudiantes de nutrición tuvieron un mayor consumo diario del desayuno a la semana en comparación de otras carreras profesionales. En cambio, este último grupo tuvo un mayor consumo de 3 a 4 veces a la semana en comparación con la carrera de nutrición ($p < 0.05$).

En el consumo de alimentos en la mediodía y mediotarde, se encontró mayor prevalencia en el consumo de frutas (48.84%) y snacks y postres (39.31%), respectivamente. También, se observó diferencias entre las proporciones de estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales con el consumo de alimentos en las meriendas. Por ejemplo, los estudiantes de nutrición consumieron preferentemente frutas como meriendas en comparación de otras carreras profesionales, mientras que estos consumieron mayormente snacks y postres en comparación con la carrera de nutrición ($p < 0.05$).

Tabla N7: Prácticas alimentarias, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus (Continuación)

Prácticas alimentarias	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras (n=254)	
Dispositivo tecnológico" mientras cenan				
Si	256 (73.99%)	57 (61.96%)	199 (78.35%) *	0.003 (a)
No	90 (26.01%)	35 (38.04%)	55 (21.65%) *	
Bebida consumida con el plato de menestra				
Bebidas cítricas	126 (36.42%)	46 (50%)	80 (31.50%) *	0.0001 (b)
Infusiones	90 (26.01%)	9 (9.78%)	81 (31.89%) *	
Agua	107 (30.92%)	34 (36.96%)	73 (28.74%)	
Gaseosas	8 (2.60%)	1 (1.09%)	8 (3.15%)	
Otros	14 (4.05%)	2 (2.17%)	12 (4.72%)	
Acompañamiento del pan				
Proteína	98 (28.32%)	27 (29.35%)	71 (27.95%)	0.008 (a)
Alta densidad calórica°	92 (26.59%)	13 (14.13%)	79 (31.10%) *	
Palta o aceituna	98 (28.32%)	36 (39.13%)	62 (24.41%) *	
No consumo	41 (11.85%)	13 (14.13%)	28 (11.02%)	
Pan solo	17 (4.91%)	3 (3.26%)	14 (5.51%)	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher,

*Test Z de proporciones $p < 0.05$

"Dispositivo tecnológico: celular, computadora y/o laptop, tablet y televisión

°Alta densidad calórica: Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla, camote frito, etc.), embutidos, mermelada y/o manjar blanco.

La mayor parte de los universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus utilizó dispositivos tecnológicos mientras cenaban (73.99%). Además, se observó una diferencia entre las proporciones

de estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales con el uso de dispositivos tecnológicos en la cena. Así como, los estudiantes de nutrición tuvieron un mayor porcentaje de universitarios que no utilizó dispositivos tecnológicos mientras cenan en comparación de otras carreras profesionales ($p<0.05$).

Con respecto al consumo de bebidas con el plato de menestras, se encontró que el 36.42% de universitarios acompaña el plato con bebidas cítricas. Sin embargo, hubo una prevalencia del 26.01% que consumió las menestras con infusiones. También, se encontró una diferencia entre las proporciones de los estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales con las bebidas consumidas con las menestras. Por ejemplo, los estudiantes de nutrición tuvieron un mayor consumo de bebidas cítricas con las menestras a comparación de otras carreras profesionales. En cambio, estos últimos tuvieron un mayor consumo de infusiones con este plato en comparación con estudiantes de nutrición ($p<0.05$).

En relación con el acompañamiento del pan, el 28.32% y 26.59% de universitarios consumió el pan acompañado con alimentos fuentes de proteína o palta o aceituna, y con alta densidad calórica, respectivamente. Además, se encontró diferencias entre las proporciones de estudiantes de nutrición y de otras carreras profesionales con las categorías del acompañamiento del pan. En particular, se encontró que la mayor proporción de estudiantes de nutrición consume el pan con palta o aceituna en comparación de otras carreras profesionales. Sin embargo, este último grupo tiene un acompañamiento del pan con alimentos con alta densidad calórica en comparación con los estudiantes de nutrición ($p<0.05$).

VI. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo comparar las características sociodemográficas y los hábitos alimentarios de los universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021. Para la investigación se consideraron dos dimensiones en los hábitos alimentarios: la frecuencia de consumo de alimentos y prácticas alimentarias.

Con respecto a las características sociodemográficas se evidenció un mayor porcentaje de encuestados del sexo femenino. Además, se encontró una mayor frecuencia de estudiantes en la carrera de nutrición. Estos resultados son similares con una investigación donde evaluaron el estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y encontraron que el 77.8% de los encuestados fueron del sexo femenino (56).

Adicionalmente, en el reporte del informe “Perú: Indicadores de Educación por Departamentos, 2009-2019”, se encontró que las mujeres prefieren con mayor frecuencia las carreras de Ciencias de la Salud. Por ejemplo, en el 2019 en la carrera de nutrición por cada 9 mujeres que preferían la carrera, solo 2 eran del sexo masculino (57).

Por otro lado, con respecto a la frecuencia de consumo, 5 de cada 10 universitarios tuvo un consumo adecuado de leche y/o derivados, ya que cumplen con las recomendaciones de ingesta de más de 3 veces a la semana según la Guía alimentaria para la población peruana (58). Los resultados obtenidos difieren con un estudio realizado en Arequipa-Perú, donde se evaluaron los hábitos alimentarios en universitarios de Ciencias de la salud en la situación de emergencia, en el cual se encontró que el 24.4% consume lácteos más de 3 veces a la semana (59).

En consecuencia, una mayor cantidad de estudiantes universitarios que participaron en esta investigación cubren con las recomendaciones y tendrían una alimentación más variada dado que estos alimentos son fuentes de diversos nutrientes esenciales (60). Además, la

importancia del consumo de lácteos y derivados radica en que son una fuente principal de calcio, el cual es vital para la prevención de la osteoporosis (61).

Con referencia a los alimentos más consumidos, 9 de cada 10 universitarios tienen una ingesta adecuada de cereales y derivados, ya que cumplen con las recomendaciones de consumo de más de 3 veces a la semana. Además, el consumo de menestras es adecuado en la gran mayoría de los universitarios, porque cumplen con las recomendaciones de consumo de por lo menos 2 veces a la semana (62–64). Los resultados obtenidos difieren a un estudio realizado en universitarios de Ecuador en el año 2021, en el cual se encontró un consumo de 71.11% de menestras y 64.45% de cereales (65). De lo mencionado anteriormente, se podría inferir que estos grupos de alimentos brindarían el principal aporte calórico a los requerimientos nutricionales, aunque esto no se podría afirmar en su totalidad ya que no se cuantificó las porciones de consumo.

Un mayor consumo de estos alimentos podría generar enfermedades a largo plazo por el excesivo almacenamiento de energía en ellos. Es importante recordar que el consumo de alimentos en porciones mayores a los requerimientos de la persona puede contribuir al sobrepeso e incrementar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (58).

Cabe resaltar que, en el Perú, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha tenido una tendencia hacia el incremento. Según el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles” 2020, la problemática del exceso de peso afectó al 56.6% de jóvenes de 20 a 29 años, es decir 6 de cada 10 (66). Además de ello, en el 2021, el 62,7% de personas de 15 y más años padeció de exceso de peso(67).

Por otra parte, la FAO, recientemente en el documento “Frutas y Verduras–Esenciales en tu dieta” recalca todos los beneficios de este grupo de alimentos y resalta la capacidad de mejorar la inmunidad y favorecer la recuperación de una enfermedad infecciosa cuando se consume frutas y verduras a diferencia de dietas bajas en estos alimentos (68); sin embargo, se encontraron bajos porcentajes de universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que tienen un consumo diario de ensalada de verduras y frutas. Estos resultados son similares a una investigación realizada en Ecuador

donde se evaluó la condición nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes; y se encontró un pobre consumo de frutas y verduras en su patrón dietético (65).

Adicionalmente, se observó que la carrera de nutrición tuvo un mayor porcentaje en el consumo diario de frutas y verduras en comparación con las otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química). Por el contrario, este último grupo tuvo un mayor consumo en la frecuencia mensual solo en el consumo de verduras.

Lo anteriormente señalado representa un grave problema en los universitarios de las carreras de Farmacia y Bioquímica, Biología y Química, ya que el pobre o carente aporte de fibra en la dieta ocasiona problemas de estreñimiento y una mayor incidencia de enfermedades de colon como hemorroides, diverticulosis y cáncer. En cambio, el mayor porcentaje de los universitarios de la carrera de nutrición al tener una adecuada ingesta de fibra podrían reducir el riesgo de sufrir diabetes, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares a largo plazo (69).

Otro aspecto importante, es que el consumo de carne es adecuado en 8 de cada 10 de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía, ya que cumplen con las recomendaciones de consumo de más de 3 veces a la semana. Dichos resultados concuerdan con una investigación realizada en Ecuador en el 2021, donde evaluaron los hábitos alimentarios en universitarios de Manabí y encontraron un alto consumo de las carnes, en particular pollo (75.29%), res (64%) y pescados (51.84%) (65).

El consumo de alimentos de origen animal como la carne de aves, pescado y res/cerdo permite la obtención de proteínas de alto valor biológico, aminoácidos esenciales y nutrientes como el hierro hemínico, vitamina B12, zinc y fósforo (70,71). Además, es importante recalcar el mayor consumo de pescado de los estudiantes de la universidad por todos los beneficios de los nutrientes presentes en el alimento como el omega 3, vitaminas y minerales que ayudan a proteger el sistema inmunológico (72).

En relación con el consumo de vísceras, la ingesta es adecuada solo en 2 de cada 10 universitarios (anexo 5), ya que cumplen con las recomendaciones de consumo de por lo

menos dos veces por semana (58,62). Dichos resultados discrepan con un estudio realizado en Colombia donde evaluaron el consumo de alimentos de estudiantes universitarios y se encontró que aproximadamente una tercera parte de ellos nunca consumía vísceras y la otra tercera parte solo las consumía de manera ocasional (73). Además, se observó que la carrera de nutrición tuvo un mayor consumo con respecto a las otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química) en la frecuencia de 3 a más veces a la semana. Estos resultados evidencian el bajo consumo de alimentos ricos de hierro en los universitarios, lo que podría generar deficiencias de este nutriente y por consiguiente aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades que podrían afectar el rendimiento y desempeño del estudiante a lo largo de su estancia universitaria (74).

Por otro lado, con respecto a los azúcares libres, la OMS recomienda la ingesta de menos del 10% de la ingesta calórica total, lo que equivale a 10 cucharaditas durante el día. Cabe recalcar que se sugiere también que se reduzca más la ingesta a menos del 5% especialmente para la prevención de formación de caries (75). Por consiguiente, la gran mayoría de universitarios cumplen con las sugerencias de consumo de cucharaditas de azúcar al día (anexo 5), ya que consumen menos de 6 cucharaditas. Estos resultados concuerdan con una investigación donde evaluaron los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en una universidad peruana y encontraron que el 83.5% de estudiantes consumen menos de 2 cucharaditas de azúcar en un vaso por día (76). Cabe mencionar que casi la totalidad de universitarios cumplen con las recomendaciones, sin embargo, se encontró un mayor porcentaje de universitarios de la carrera de nutrición que no consumen azúcar durante el día en comparación con otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química).

Es de vital importancia recordar que el consumo de mayores cantidades de azúcar a las recomendadas podrían tener problemas de salud a largo plazo, ya que los azúcares libres son uno de los factores causantes de las enfermedades crónicas no transmisibles (77). Por ello, diversos países han adoptado medidas políticas para disminuir el consumo de azúcares (78). Por ejemplo, en nuestro país existe la Ley N°30021 de Promoción de la Alimentación Saludable, en la cual se estableció el etiquetado nutricional a través de los octógonos para evitar el consumo de productos que podrían generar problemas en la salud (79).

Con respecto al consumo de vasos de agua durante el día, 4 de cada 10 universitarios cumplen con las recomendaciones de más de 5 vasos (anexo 5). Según la Guía alimentaria para la población peruana recomienda el consumo mínimo de 4 vasos de agua pura durante el día (58). Adicionalmente, se encontró que la carrera de nutrición tuvo un mayor consumo de 7 a más vasos de agua natural y/o mineral en comparación con otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química). Por consiguiente, el mayor consumo de vasos de agua natural y/o mineral de los universitarios de la carrera de nutrición permitiría mayores beneficios en ellos, ya que el Instituto nacional de Salud indicó que el consumo de agua en las cantidades recomendadas brinda diversos beneficios como la prevención del estreñimiento, regulación en la eliminación de residuos a través de la orina y contribuye a la oxigenación del cerebro; en cambio, la deshidratación dificulta el mantenimiento de la presión arterial, reduce el rendimiento y la función mental (80).

Con respecto al consumo de comidas rápidas; y postres, dulces o tortas en los universitarios, alrededor de un tercio de ellos consumió estos productos al menos 1 vez a la semana. Nuestros resultados coinciden con un estudio en Ecuador, donde se evaluó el consumo de comida rápida y se encontró que el 30% de los universitarios tienen un consumo semanal (81).

Adicionalmente, se encontró que un mayor porcentaje de los universitarios de la carrera de nutrición nunca consume postres, dulces y/o tortas en comparación con otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química). En cambio, este último grupo tuvo un mayor consumo con una frecuencia semanal. Por consiguiente, este consumo frecuente podría generar problemas de salud como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares debido al alto contenido calórico que proviene de azúcares simples y grasas saturadas (82). Además de ello, la pandemia ha generado situaciones de estrés y ansiedad que ha impulsado un mayor consumo de alimentos ricos en calorías que podrían ocasionar una mayor presencia de comorbilidades en la salud de las personas (83). Esto supone una mayor probabilidad de un cuadro de COVID-19 grave y un alto riesgo de mortalidad (84).

En el caso del índice de alimentación saludable (IAS), se encontró que 8 de cada 10 de los universitarios necesitan cambios en su alimentación. Actualmente la literatura sobre el IAS en universitarios durante la pandemia es limitada, sin embargo, una investigación realizada en el 2021 en los universitarios de Argentina donde evaluaron la calidad de la dieta en estudiantes reportó que un 65.3% de universitarios tuvieron un índice que necesitaba mejorar el patrón alimentario y solo un 2.7% tuvo un índice óptimo (85).

Es importante recalcar que, durante todo el periodo de la pandemia hubo cambios constantes en las medidas de restricción y evolución de la enfermedad que podrían haber influido en los hábitos alimentarios de los universitarios ya que estos se ven influenciados por diversos factores biológicos, psicológicos y socioculturales (86). Por ejemplo, factores estresores como el temor de infección o reinfección, frustración, aburrimiento, suministro deficiente de alimentos, crisis de información inapropiada y pérdidas financieras (87).

Además, se encontró mayores porcentajes en la categoría “saludable” en la carrera de nutrición con respecto a otras carreras. Es decir, un mayor porcentaje de los universitarios de la carrera de nutrición con respecto a otras carreras, consumieron los alimentos en las frecuencias de ingesta recomendadas por las Guías Alimentarias. Pero cabe mencionar que aunque fue mayor, sigue siendo muy bajo (menos de uno de cada cinco estudiantes).

Con respecto a las prácticas alimentarias, la mayoría de los universitarios de la Facultad de Ciencias durante la pandemia por coronavirus consumió comidas de 3 a más veces al día. Además, 6 de cada 10 universitarios tuvieron una frecuencia diaria en el consumo del desayuno. Dicho resultado discrepa a un estudio donde evaluaron los hábitos alimentarios y actividad física durante la emergencia sanitaria y encontraron que el 87% de estudiantes consumieron de manera diaria el desayuno (59). También, en una universidad de Chile donde se evaluó los hábitos alimentarios en los universitarios se encontró que solo el 55.4% de los estudiantes consumía el desayuno (88).

Además de ello, se observó que la carrera de nutrición tuvo un mayor consumo de 4 comidas a más durante el día y un mayor consumo diario del desayuno en comparación con otras carreras (Farmacia y Bioquímica, Biología y Química).

Lo anteriormente señalado podría tener consecuencias negativas para la salud de los universitarios de otras carreras si pasan periodos prolongados sin consumir alimentos ya que ello favorece el picoteo durante el día y en la mayoría de los casos, los alimentos que se ingieren son muy poco saludables e hipercalóricos (89) . Además, el contenido de nutrientes del desayuno podría afectar la saciedad o el consumo de energía de la próxima comida (90).

Al mismo tiempo, un aspecto alarmante de la investigación es que 7 de cada 10 de universitarios utilizó dispositivos tecnológicos mientras cenaban. El alto porcentaje encontrado en nuestro estudio del uso de dispositivos se encuentran posiblemente relacionados con el aumento del uso del internet durante la pandemia por parte de los universitarios. Un estudio realizado en España donde se evaluó el uso del teléfono móvil en universitarios encontró un aumento del 21.3% al 35.3% de estudiantes que dedicaban más de 6 horas diarias al uso del dispositivo durante la pandemia (91).

Las cifras anteriormente señaladas sobre la utilización de dispositivos tecnológicos en los tiempos de comida, resultan un grave problema para los universitarios ya que existe bastante evidencia que señala que las personas que consumen sus alimentos frente a pantallas, no prestan atención a lo que consumen, por lo cual no son conscientes de las porciones de alimentos que ingieren, además, no perciben las señales de saciedad del cuerpo (92,93). Adicionalmente, las Guías Alimentarias para la población brasileña y peruana, recomiendan comer con atención, sin prisa para controlar las cantidades de alimentos que ingerimos (94).

Sumado a ello, la pandemia por el COVID 19 ha generado nuevos hábitos como el uso intenso de pantallas con fines de trabajo, estudio y entretenimiento, lo que podría ocasionar en un mediano o largo plazo algunas complicaciones como pérdida de salud ocular e insomnio (95).

Por otro lado, un bajo porcentaje de estudiantes consume infusiones o café como bebida habitual en el desayuno (Anexo 6). Dicho resultado coincide con una investigación desarrollada en Chile, la cual evaluó la conducta alimentaria y el estado nutricional de los

universitarios y encontró que un 20% y 16% consumen café e infusiones, respectivamente (96).

Es necesario recordar que el desayuno nos aporta los nutrientes y energía necesaria para poder empezar el día. El consumo de bebidas como café e infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente, es por ello que el desayuno debe incluir alimentos como lácteos, cereales, frutas y grasas para garantizar una alimentación saludable y balanceada (97). Además de ello, un desayuno equilibrado puede influir en el rendimiento universitario dado que favorece la capacidad de concentración y aprendizaje (98).

En cuanto al consumo de alimentos en la media mañana, alrededor de la mitad de los universitarios consumió frutas y 1 de cada 10 de ellos sumió snacks y postres. También, en la media tarde, alrededor de un tercio de ellos consumió frutas y snacks y/o postres. Los resultados se asemejan a los encontrados en un sondeo realizado por la UNICEF durante la pandemia y encontraron que 1 de cada 3 jóvenes consume menos frutas y verduras (33%) (99).

Además de ello, se encontró que la carrera de nutrición consumió preferentemente frutas en la media tarde en comparación con otras carreras, mientras que estos tuvieron un mayor consumo de snacks y postres en comparación con la carrera de nutrición. Los resultados muestran que a pesar de que hay un consumo de frutas, los universitarios de otras carreras tienen una mayor ingesta de snack y postres como meriendas. El panorama se torna preocupante para ellos, ya que estos últimos productos tienen efectos nocivos en la salud como el sobrepeso y la obesidad (100). Debido a esto, las Guías Alimentarias para la población peruana recomiendan preferir y elegir alimentos naturales como la base de la alimentación y evitar el consumo de productos ultraprocesados (58).

Con relación al consumo de bebidas con el plato de menestras, el 3 de cada 10 estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus consumió este alimento con bebidas cítricas, 2 de cada 10 infusiones y solo un bajo porcentaje consumió gaseosas. Nuestros resultados discrepan con un estudio donde evaluaron las prácticas de universitarios y

encontraron que solo un bajo porcentaje de ellos acompaña las menestras con bebidas cítricas (13.3%) (101). Además, en un estudio realizado en una universidad de Lima encontraron que la bebida con la que suelen acompañar su plato de menestras los universitarios son infusiones (38.4%) y sólo el 33 % de los estudiantes lo acompaña con bebidas cítricas (51).

Cabe señalar que la carrera de nutrición tuvo un mayor consumo de bebidas cítricas con las menestras a comparación que las otras carreras. En cambio, otras carreras tuvieron un mayor consumo de infusiones con este plato en comparación con la carrera de nutrición.

Es oportuno recordar que las menestras son un alimento fuente de hierro, por lo cual tienen factores que favorecen o impiden la biodisponibilidad de este mineral (102). Es decir los universitarios de la carrera de nutrición tendrían una mayor absorción de este nutriente ya que el ácido ascórbico presente en las bebidas cítricas tiene propiedades reductoras y quelantes que permiten una eficaz absorción de hierro no hemínico; por el contrario, los universitarios de otras carreras al consumir infusiones estarán impidiendo la absorción de este mineral ya que la presencia de taninos se unen al hierro no hemínico y forman complejos insolubles (103).

En relación con la frecuencia de frituras en las preparaciones, alrededor de la mitad de los universitarios consumió esta preparación de 1 a 2 veces a la semana (Anexo 6). Los resultados obtenidos discrepan con un estudio realizado en México, donde se encontró que el 23.30% de universitarios consumía frituras (104). Además, en una investigación realizada en Puno, se evidenció que el 32.2% también tuvo un consumo con esta técnica culinaria (105). Además, en nuestro estudio, se observó que los universitarios de otras carreras tienen una mayor frecuencia de consumo de frituras de 3 a más veces a la semana en comparación con la carrera de nutrición.

El consumo de frituras con mayor frecuencia por parte de los universitarios de otras carreras podría tener repercusiones negativas en su salud, ya que esta técnica culinaria podría convertir los ácidos grasos en trans dependiendo de la temperatura y el tiempo de uso del aceite (106). Además, los alimentos fritos pueden contener hasta un 40% de aceite lo que generaría un mayor aporte lipídico y calórico que está asociado a problemas en la salud como

la obesidad, mayor riesgo de cáncer como el de próstata, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (107,108).

Por otro lado, 2 de cada 10 de universitarios acompañó el consumo del pan con alimentos fuentes de proteína o palta o aceituna. Sin embargo, un bajo porcentaje de ellos ingirió alimentos con alta densidad calórica en el pan, por ejemplo, mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla, camote frito, etc.), embutidos, mermelada y/o manjar blanco. Dichos resultados se acercan a los resultados obtenidos en un estudio, donde se encontró que el 33% acompaña el pan con mantequilla o frituras, mientras que el 27% lo hacía con queso o pollo (51). También se encontró en nuestro estudio que la mayor prevalencia de los universitarios de otras carreras acompaña el pan con alimentos de alta densidad calórica en comparación con la carrera de nutrición.

Lo anteriormente mencionado podría sugerir una preocupación en la salud de dichos universitarios ya que la combinación de ambos alimentos y un consumo excesivo aumentaría la densidad energética y ello podría contribuir al desarrollo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes (58).

VII. Limitaciones

1. La investigación por ser de característica descriptiva y transversal no permitió conocer los factores o causas que podrían haber ocasionado las prevalencias en la frecuencia de consumo de los alimentos, las prácticas alimentarias y la calidad de la dieta.
2. El cuestionario de frecuencia de consumo no permitió contabilizar las porciones de consumo de los alimentos.
3. La muestra al ser seleccionada por conveniencia y no ser aleatoria podría generar un sesgo de selección.
4. Al ser un cuestionario autoaplicado, podría haberse generado un sesgo de información por error o cansancio al llenar la encuesta.
5. Podría haber un sesgo de deseabilidad social, sobre todo en los estudiantes de la carrera profesional de nutrición, pudiendo haber provocado una sobreestimación en la frecuencia de consumo de alimentos considerados saludables y subestimación en los no saludables.

VIII. Conclusiones

- Se encontró mayor proporción de mujeres y la edad promedio fue de 20 años. Además, los universitarios se encontraron predominantemente cursando el 4to año académico y la mayor prevalencia de ellos eran católicos.
- Un bajo porcentaje de los universitarios tuvieron una frecuencia adecuada de consumo diaria en los grupos de alimentos de frutas, verduras, leche y derivados. Aunque, un mayor porcentaje de los universitarios tuvieron un consumo poco frecuente de comidas rápidas y dulces.
- El mayor porcentaje de los universitarios tuvieron una frecuencia de consumo de más de 3 comidas al día, desayuno diario, consumo de frutas en la mediamañana, y snacks y/o postres en la mediatarde. También, se reportó una alta prevalencia en el uso de dispositivos tecnológicos en la cena.
- En la frecuencia de consumo por grupos de alimentos de la carrera de nutrición en comparación con otras carreras, se encontró mayores porcentajes en el consumo diario de frutas y verduras, consumo semanal de vísceras, mayor cantidad de vasos de agua natural y/o mineral durante el día. Además, un mayor porcentaje en el consumo poco frecuente de dulces.
- En las prácticas alimentarias de la carrera de nutrición en comparación con otras carreras, se encontró altos porcentajes adheridos a las recomendaciones, en el consumo de comidas diarias, desayuno en la semana, alimentos en la media tarde, dispositivos tecnológicos mientras cenan, bebida consumida con el plato de menestra y acompañamiento del pan.
- El mayor porcentaje de los estudiantes universitarios necesitan cambios en su calidad de la dieta. Según carrera profesional, los estudiantes de la carrera de nutrición presentaron mayores prevalencias de una calidad de la dieta saludable. Pero en ambos casos la proporción de estudiantes que cumplen con las recomendaciones es muy baja.

IX. Recomendaciones

1. Se recomienda para estudios posteriores considerar la investigación de las porciones de alimentos consumidos.
2. Difundir y reforzar entre la comunidad Herediana los mensajes claves de la Guía Alimentaria para la Población Peruana durante el periodo formativo de los estudiantes en la universidad para mejorar los hábitos alimentarios.
3. Colocar las preguntas referentes a criterios de exclusión al inicio de la encuesta online.
4. Realizar posteriores investigaciones que busquen conocer los factores que podrían estar influyendo en los hábitos alimentarios de los universitarios durante la pandemia.

5. Realizar investigaciones longitudinales que permitan conocer el impacto de la pandemia por coronavirus en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.

X. Bibliografía

1. Burriel F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez. Centro de estudios Socio-Sanitarios. 2014.
2. Zuñiga A. Relación de la desinhibición alimentaria con la calidad de la dieta, el índice de masa corporal y el riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa [Internet]. Repositorio Institucional UNSA. 2019. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.snb.2019.127013>
3. Gaona OC, Herrera MY. Relación entre el contexto socio familiar y las actividades académicas en las conductas alimentarias y la composición corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín – Arequipa 2017 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín. 2018. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5705>
4. Pérez A, Bencomo M. Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios. Universidad de Carabobo. 2015.
5. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1824–31.
6. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2013;28(2):438–46.
7. Sánchez V, Martínez AA. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(1):449–57.
8. Pérez L, Gómez TM, Marzo IB, Pascual MÁF, Calle EM, Domínguez RR, et al. Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):2230–9.
9. Bocian de Novosad YG, Garay de Villalba MF. Hábitos alimenticios de los universitarios. *UNAE* [Internet]. 2015;(2):1–16. Available from: <http://www.enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/331/RIdeC.v5.n1.20>

12.enero-junio.23.originales-2.pdf

10. Duarte CY, Ramos DM, Latorre AC, González PN. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev salud pública* [Internet]. 2015;17(6):925–37. Available from: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>
11. Torres C, Trujillo C, Urquiza AL, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr.* 2016;43(2):146–54.
12. Linares J, Mamani L. Relación de la publicidad alimentaria con la calidad de la dieta, su consumo y los motivos de su consumo en estudiantes Agustinos. 2019.
13. Flores G, Giai M, Gitz E, Poggio L. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Buenos Aires; 2019.
14. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
15. OMS. Las ENT de un vistazo [Internet]. Washington, D.C.D.C. 2019. Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51752>
16. OMS. Noncommunicable diseases. 2020.
17. OPS. Enfermedades no transmisibles en las Américas: Construyamos un futuro más saludable. 2011.
18. OMS. Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa [Internet]. OMS. 2020. Available from: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
19. OMS. Fortalecimiento de la preparación para la covid-19 en las ciudades y otros entornos urbanos. 2020.
20. Poder ejecutivo presidencia del consejo de ministros. DECRETO SUPREMO N° 044-2020-PCM. 2020 p. 10–3.
21. MINEDU. Resolución Viceministerial N°084-2020. 202AD p. 1–4.
22. UNESCO. Impacto de la COVID19 en la educación [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 1]. Available from: <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>
23. UNESCO, IESALC. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. 2020.

24. PRODUCE. Resolución Ministerial N°208-2020-PRODUCE. El Peruano 2020 p. 8–10.
25. PCM. Decreto Supremo N° 016-2022-PCM. [Internet]. El Peruano 2022 p. 9–12. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-legislativo-que-aprueba-el-codigo-de-responsabilidad-decreto-legislativo-n-1348-1471548-8/>
26. FAO, OMS, OPS. Sistemas alimentarios sostenibles.
27. MINAGRI. Sistemas Alimentarios [Internet]. [cited 2020 Jul 2]. Available from: <https://www.minagri.gob.pe/portal/460-dia-mundial-alimentacion/9644-sistemas-alimentarios>
28. OMS. Alimentación sana [Internet]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. Pérez C, Citores MG, Hervás G, Litago FR, Casis Sáenz L, Aranceta J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020;26(2).
30. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* [Internet]. 2020;18(1):229. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32513197>
31. Sidor A, Rzymiski P. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*. 2020;12(6):1–13.
32. INEI. Principales efectos del covid-19 en los hogares de Lima Metropolitana y Callao. 2020.
33. Tomimatsu L. 10 Slides to Make You Think about COVID-19 [Internet]. 2020. Available from: <https://www.kantarworldpanel.com/pe/Noticias/10-Diapositivas-para-hacerte-pensar-sobre-COVID-19#downloadThankyou>
34. Colegio de Nutricionistas del Perú. Alimentación saludable recomendaciones para una durante la cuarentena. Lima; 2020.
35. ELSEVIER. Recursos y consejos para estudiar (desde casa) con éxito en tiempos del coronavirus [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 2]. Available from: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/coronavirus/recursos-y-consejos-para-estudiar-y-formar-desde-casa-con-exito-en-tiempos-del-coronavirus>
36. ASCUN. Percepciones universitarias. 2020.

37. Irazusta J, Ara I. Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19 [Internet]. EXERNET, CSD. 2020. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577><http://>
38. OMS. Consejos de alimentación y nutrición durante la auto cuarentena [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 8]. Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>
39. Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2020;74(6):850–1. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>
40. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity. *Nutrients*. 2020;12(6).
41. Petrova D, Salamanca E, Rodríguez M, Navarro P, Jiménez JJ, Sánchez MJ. La obesidad como factor de riesgo en personas con COVID-19: posibles mecanismos e implicaciones. *Aten Primaria* [Internet]. 2020;(xx):3–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.05.003>
42. MINSA. Prevención, diagnóstico y tratamiento de personas afectadas por COVID-19 en el Perú. 2020.
43. Argimon J, Jiménez J. *Métodos de investigación clínica y epidemiológica*. 4th ed. Barcelona: ELSEVIER; 2013.
44. Chiecher AC, Lorenzati KP. Estudiantes y tecnologías. *Rev Iberoam Educ a Distancia*. 2017;20(1):261.
45. Real academia española. Definición de sexo [Internet]. Available from: <https://dle.rae.es/sexo>
46. Real academia española. Definición de edad [Internet]. Available from: <https://dle.rae.es/edad>
47. Real academia española. Definición de ciclo [Internet]. Available from: <https://dle.rae.es/ciclo>

48. Real academia española. Definición de religión [Internet]. Available from: <https://dle.rae.es/religi3n>
49. Real academia española. Definición de carrera [Internet]. Available from: <https://dle.rae.es/carrera>
50. Hernandez et al. Metodología de la investigación [Internet]. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2014. 1689–1699 p. Available from: [file:///F:/2020-01/taller 4/libros para mi taller/metodologia.pdf](file:///F:/2020-01/taller%204/libros%20para%20mi%20taller/metodologia.pdf)
51. Ferro RA, Maguiña VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012.
52. Ecurra LM. Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. Rev Psicol [Internet]. 1988;6(1–2):103–11. Available from: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555/4534>
53. Norte AI, Ortiz R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. Nutr Hosp. 2011;26(2):330–6.
54. Guillén A, Crespo R. Comparación de proporciones. In: Métodos estadísticos para enfermería nefrológica. 2006. p. 149–64.
55. INEI. Las Nuevas Cifras de Pobreza 2021 [Internet]. 2022. Available from: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/pobreza-monetaria-2021-cies-10-05-2022.pdf>
56. Carrión Díaz C, Zavala Sánchez I. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. Universidad Católica Sedes Sapientiae. 2018.
57. INEI. Perú: Indicadores de Educación por Departamentos, 2009-2019. 2020.
58. MINSA, INS. Guías alimentarias para la población Peruana. Lima; 2019.
59. Chuquimia M. “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa-2020. Vol. 53, Universidad Nacional de San Agustín. Universidad Nacional San Agustín UNSA; 2020.
60. Fernández EF, Hernández JAM, Suárez VM, Villares JMM, Yurrita LRC, Cabria

- MH, et al. Documento de Consenso: Importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutr Hosp.* 2015;31(1):92–101.
61. Gil Á, Ortega RM. Introduction and Executive Summary of the Supplement, Role of Milk and Dairy Products in Health and Prevention of Noncommunicable Chronic Diseases: A Series of Systematic Reviews. *Adv Nutr.* 2019;10:S67–73.
 62. OPS, Ministerio de Salud pública y Asistencia Social. Guías Alimentarias para guatemala [Internet]. Vol. 1. Guatemala; 2012. Available from: http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias
 63. MINSAL. Guías alimentarias para la población chilena. *Minsal.* 2013;28–31.
 64. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española. *Nutr Hosp.* 2016;33.
 65. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo DC, Bosques JJ, Linares M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2021;27(1). Available from: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03._-20-0042.pdf
 66. MINSA, INS, CENAN. Sobrepeso y obesidad en la población peruana [Internet]. *ObservatePeru.* Lima; 2020. Available from: https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/sala_nutricional/2020/a_sobrepeso_obesidad_poblacion_peruana/sobrepeso_y_obesidad_en_la_poblacion_peruana.pdf
 67. INEI. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2021. 2021.
 68. FAO. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta, Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021. Roma; 2020.
 69. MINSA. Guías Alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. San Jose; 1997.
 70. INS. Importancia del consumo de alimentos de origen animal ricos en hierro | Anemia [Internet]. Available from: <https://anemia.ins.gob.pe/importancia-del-consumo-de-alimentos-de-origen-animal-ricos-en-hierro>
 71. Valero Gaspar T, Ruiz Moreno E, Ávila Torres J, Varela Moreiras G, del Pozo de la Calle S. Guía nutricional de la carne. *Fund española la Nutr* [Internet]. 2010;16–7. Available from: <http://www.fedecarne.es/ficheros/swf/pdf/guiaNutricion.pdf>
 72. PRODUCE. Patrones de Consumo de Productos Hidrobiológicos en el Perú: Una

- aproximación con la Encuesta Nacional de Hogares. [Internet]. 2015. Available from: http://www.acomerpescado.gob.pe/wp-content/uploads/2015/09/Patrones_Consumo_Productos_Hidrobiologicos_PNACP-2015.pdf
73. Vargas ME, Becerra F. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional De Colombia. *Rev Salud Pública*. 2016;17(5):762–75.
 74. Ysihuaylas KS. Prevalencia, grado de anemia y clasificación según índices eritrocitarios en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, 2016 [Internet]. Cybertesis-Repositorio de tesis digitales. 2017. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7294#.YB4BxRtgz0s.mendel ey>
 75. OMS. Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños [Internet]. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2015. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?ua=1&ua=1%0Ahttp://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf?sequence=1%0Ahttp://apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?u
 76. Angulo PS, Cruz GJ. “Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en estudiantes universitarios de 3° a 5° año de la Escuela Profesional Ciencias de la Nutrición durante el periodo de aislamiento social, Arequipa, 2020” [Internet]. Repositorio Institucional UNSA. Universidad Nacional San Agustín UNSA; 2021. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12323>
 77. MINSA. Consumo excesivo de azúcar contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 30]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/45099-consumo-excesivo-de-azucar-contribuye-al-sobrepeso-e-incrementa-el-riesgo-de-enfermedades-cardiovasculares>
 78. OMS. Medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud [Internet]. Who. 2016 [cited 2022 Jan 30]. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to>

curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks

79. Congreso. Ley 30021 de Promoción de Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes. El Peruano 2013.
80. INS. Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día trae diversos beneficios al organismo [Internet]. 2018. [cited 2022 Jan 30]. Available from: <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/tomar-de-6-8-vasos-de-agua-al-dia-trae-diversos-beneficios-al-organismo>
81. Campo JM, Lima KM. Patrón de consumo y actividad física en estudiantes de la Universidad Técnica Del Norte en Tiempos De Covid-19. Universidad Técnica del Norte. Universidad Técnica del Norte; 2021.
82. OMS, OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas [Internet]. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. 2015. 61 p. Available from: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
83. Alvarez FC. Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la facultad de ciencias [Internet]. Vol. 5. Pontificia Universidad Javeriana; 2020. Available from: <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
84. MINSA. Consumo de comida “chatarra” aumenta el riesgo de agravar los casos de Covid-19 - Gobierno del Perú [Internet]. 2020. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/212299-minsa-consumo-de-comida-chatarra-aumenta-el-riesgo-de-agravar-los-casos-de-covid-19>
85. Wagner MC, Esquerica LH, Ravelli SD. Calidad de la dieta en estudiantes universitarios de la ciudad de Santa Fe. *Fabib. 2021*;24.
86. Almendra-Pegueros R, Baladia E, Ramírez-Contreras C, Rojas-Cárdenas P, Vila-Martí A, Moya Osorio J, et al. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19. *Rev Nutr Clínica y Metab. 2021*;4(3):150–6.
87. Fernández Poncela AM. 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Rev Andin Educ. 2021*;4(1):23–9.
88. Vallejos C. Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior Chile durante confinamiento por COVID 19 [Internet]. Universidad el Desarrollo; 2020.

- Available from: https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_sps.pdf%0Ahttp://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.n
89. Vilaplana M. Errores alimentarios. *Ámbito Farm Nutr* [Internet]. 2006;25(09):73–80. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-errores-alimentarios-13094155>
 90. Márquez MV, Rodríguez MA. Transición nutricional , omisión del desayuno y obesidad infantil : una actualidad y un desafío. *Opción Médica*. 2013;36–9.
 91. Carpio MV, García MC, Cerezo MT, Casanova PF. Covid-19: Uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 2021;2(1):107–16.
 92. Observatorio de Nutrición y el Estudio del Sobrepeso y Obesidad. Teléfonos y sobrepeso: por qué el móvil puede ser la causa de que engordes [Internet]. 2019 [cited 2022 Feb 6]. Available from: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/310-telefonos-y-sobrepeso-por-que-el-movil-puede-ser-la-causa-de-que-engordes>
 93. Tabares M, Moreno LA, Aguilera VG, León E, López A. Screen use during food consumption: Does it cause increased food intake? A systematic review. *Appetite* [Internet]. 2022;171(January):105928. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105928>
 94. Ministerio de salud de Brasil. Guía alimentaria para la población brasileña. 2015.
 95. UNICEF. Se dispara el uso de pantallas en niños y niñas durante el confinamiento [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 6]. Available from: <https://ciudadesamigas.org/pantallas-infancia-cuarentena/>
 96. Cares M, Salgado R, Solar I. Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción en septiembre del 2017. 2017.
 97. Instituto de Salud Pública. Desayuno Saludable. 2006.
 98. UNICEF. Niños, alimento y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. Niños, alimentos y nutrición Crecer bien en un mundo en transformación. 2019. 255 p. Available from: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

99. UNICEF. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [Internet]. 2021. Available from: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
100. OMS, OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. 2015. Available from: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
101. Mamani V, Dominguez CH, la Puente SIP, López PA, Bustamante A. Asociación entre percepción de consejos prácticos, mensajes educativos de las Guías Alimentarias y medios de difusión en universitarios peruano. *Soc Latinoam Nutr.* 2021;71(1):36–44.
102. Rojo RB, Abascal LT. Nutrición y anemia. 2012.
103. Hernández M, Eguílaz R De, Panizo C, Navas-carretero S. Anemia ferropénica: estrategias dietéticas para su prevención. *Act Dietética.* 2010;14(2):67–71.
104. Benítez J. Hábitos Alimentarios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM [Internet]. Repositorio del UAEM. 2017. Available from: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68726>
105. Cabana E. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, estudiantes de la Universidad Nacional del altiplano de Puno, 2016 [Internet]. Repositorio UNA. 2017. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4442/Cabana_Colque_Enrique.pdf?sequence=3&isAllowed=y
106. FAO. Eliminación de las grasas trans [Internet]. 2011 [cited 2022 Mar 20]. Available from: <https://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/es/c/507108/>
107. Cabezas CC, Hernández BC, Vargas M. Fat and oils: Effects on health and global regulation. *Rev Fac Med.* 2016;64(4):761–8.
108. Marchesino M., López P., Guerberoff G., Olmedi R. Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: una visión integral desde la seguridad alimentaria. *Nexo Agropecu.* 2020;8:43–51.

ANEXOS

ANEXO 1
VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

	SUFICIENCIA							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Frecuencia de consumo	1	4	4	2	4	4	4	3	3.571	0.857	0.692	0.941
	2	4	3	4	3	2	4	3	3.286	0.762	0.586	0.879
	3	4	4	4	3	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	4	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	5	4	3	4	4	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	6	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.802	0.990
	7	4	4	4	4	4	3	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	8	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	9	4	4	4	4	2	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	10	4	3	4	4	2	4	3	3.429	0.810	0.637	0.911
	11	4	4	3	3	1	4	3	3.143	0.714	0.536	0.844
	12	4	3	4	3	4	4	3	3.571	0.857	0.692	0.941
	13	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	14	4	2	4	4	4	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	15	4	2	4	4	2	4	4	3.429	0.810	0.637	0.911
	16	4	2	4	4	4	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	17	4	2	4	4	4	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
PROMEDIO									0.882	0.725	0.952	

	CLARIDAD							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Frecuencia de consumo	1	4	3	4	4	3	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	2	4	4	4	3	4	3	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	3	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	4	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	5	4	3	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	6	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	7	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	8	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	9	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	10	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	11	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	12	4	4	4	3	2	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	13	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	14	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	15	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	16	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	17	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
PROMEDIO									0.964	0.833	0.989	

	COHERENCIA							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Frecuencia de consumo	1	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	2	4	4	3	3	4	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	3	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	4	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	5	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	6	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	7	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	8	4	3	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	9	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	10	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	11	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	12	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	13	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	14	4	2	3	4	4	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	15	4	2	4	4	4	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	16	4	2	3	4	4	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	17	4	2	3	3	4	4	4	3.429	0.810	0.637	0.911
PROMEDIO									0.936	0.794	0.978	

	RELEVANCIA							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Frecuencia de consumo	1	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	2	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	3	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	4	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	5	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	6	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.875	1.000
	7	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	8	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	9	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	10	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.875	1.000
	11	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	12	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	13	3	4	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	14	3	4	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	15	3	4	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	16	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.875	1.000
	17	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
PROMEDIO									0.980	0.854	0.996	

	SUFICIENCIA							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Prácticas alimentarias	1	4	3	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	2	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	3	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	4	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	5	4	4	4	3	4	4	1	3.429	0.810	0.637	0.911
	6	4	4	4	4	4	4	1	3.571	0.857	0.692	0.941
	7	4	4	4	3	4	4	1	3.429	0.810	0.637	0.911
	8	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	9	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	10	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	11	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	12	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	13	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	14	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	15	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	16	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	17	4	4	4	3	4	3	4	3.714	0.905	0.750	0.968
PROMEDIO									0.948	0.814	0.981	

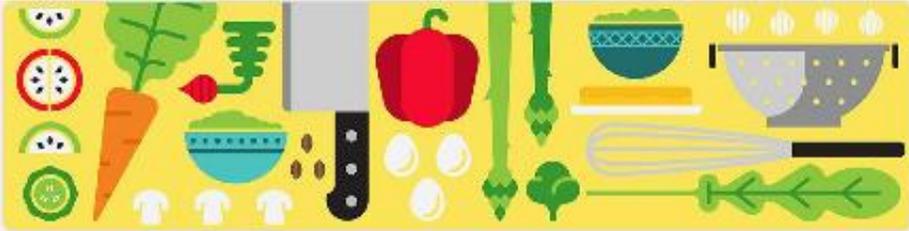
	CLARIDAD							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Prácticas alimentarias	1	4	3	4	4	3	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	2	4	4	3	4	2	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	3	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	4	4	4	3	4	2	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	5	4	4	4	4	4	4	1	3.571	0.857	0.692	0.941
	6	4	4	4	4	4	4	1	3.571	0.857	0.692	0.941
	7	4	4	4	4	4	4	1	3.571	0.857	0.692	0.941
	8	4	3	4	4	4	3	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	9	4	3	4	4	4	3	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	10	4	3	4	4	4	3	4	3.714	0.905	0.750	0.968
	11	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	12	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	13	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	14	4	3	4	4	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	15	4	3	4	4	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	16	4	3	4	4	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	17	4	3	4	3	4	4	4	3.714	0.905	0.750	0.968
PROMEDIO									0.905	0.755	0.963	

	COHERENCIA							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Prácticas alimentarias	1	4	3	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	2	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	3	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	4	3	4	4	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	5	4	4	4	3	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	6	4	4	4	4	4	4	3	3.857	0.952	0.813	0.989
	7	4	4	4	3	4	4	3	3.714	0.905	0.750	0.968
	8	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	9	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	10	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	11	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	12	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	13	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	14	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	15	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	16	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	17	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
PROMEDIO									0.954	0.818	0.987	

	RELEVANCIA							VALORES				
	ITEM	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Media	V	L	U
DIMENSIÓN Prácticas alimentarias	1	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	2	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	3	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	4	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	5	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	6	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	7	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	8	4	4	1	4	4	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	9	4	4	1	4	4	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	10	4	4	1	4	4	4	4	3.571	0.857	0.692	0.941
	11	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	12	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	13	4	4	4	4	4	4	4	4.000	1.000	0.886	1.000
	14	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	15	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	16	4	4	3	4	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
	17	4	4	4	3	4	4	4	3.857	0.952	0.813	0.989
PROMEDIO									0.957	0.824	0.986	

CUESTIONARIO

ANEXO 2: Cuestionario formato online



Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021

ana.leyton.c@upch.pe [Cambiar de cuenta](#)  Borrador guardado

*Obligatorio

Correo *

ana.leyton.c@upch.pe

Propósito del estudio

Lo estamos invitando a participar en un estudio para determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios durante la crisis sanitaria por la pandemia COVID 19. Este es un estudio desarrollado por la Bach. Ana Claudia Leyton Cruzelegui de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Los hábitos alimentarios se pueden definir como comportamientos repetitivos que conducen al consumo, selección y forma de preparación de determinados alimentos. El gran impacto de la pandemia por COVID-19 en los diferentes sectores tanto de salud, económico y social podrían haber generado grandes modificaciones en los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Por tanto, la presente investigación permitirá conocer el panorama de los hábitos alimentarios de esta población ya que hasta la fecha la información relacionada al tema es limitada. Asimismo, esto servirá como antecedente para futuras investigaciones.

La información que le estamos proporcionando le permitirá decidir de manera informada si desea participar o no.

Procedimientos

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta online de 62 preguntas de aproximadamente 12 minutos de duración, donde se le preguntará sobre datos sociodemográficos, hábitos alimentarios (prácticas alimentarias y frecuencia de consumo) y uso de dispositivos tecnológicos.
2. Las respuestas serán guardadas en una base de datos para su posterior análisis e interpretación.

CUESTIONARIO



Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021

ana.leyton.c@upch.pe [Cambiar de cuenta](#)  Borrador guardado

*Obligatorio

SECCIÓN A: Datos generales

Nombres y apellidos *

Ana Claudia Karol Leyton Cruzalegui

1. Sexo *

Femenino

Masculino

2. Edad *

25

3. Nacionalidad *

Peruana

Extranjero(a)

CUESTIONARIO

4. Lugar de procedencia *

Lima

5. Religión *

Católico

Cristiano

Adventista del Séptimo día

Evangélico

Otro

6. Facultad *

Facultad de Ciencias y Filosofía

Otro

7. Carrera profesional *

Nutrición

Farmacia y bioquímica

Biología

Química

Ingeniería biomédica

Otro

8. Año de ingreso *

2018

9. Ciclo académico *

7

[Atrás](#) [Siguiente](#)  Página 2 de 4 [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

CUESTIONARIO

SECCIÓN B: Hábitos alimentarios

Las siguientes preguntas están referidas a sus hábitos regulares en el consumo de alimentos, desde el inicio de la cuarentena.

Sección 1: Prácticas alimentarias

10. ¿Cuántas comidas consumes al día? *

- Menos de 3 veces al día
- 3 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces al día
- Más de 5 veces al día

11. ¿Cuántas veces a la semana desayunas? *

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

12. ¿Con qué frecuencia consumes y/o compras tu desayuno en la calle? *

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

CUESTIONARIO

13. ¿Consumes habitualmente el desayuno en un horario establecido? *

- Sí
- No

14. ¿Durante que horario consumes habitualmente el desayuno? *

- 6:00 am - 6:59 am
- 7:00 am - 7:59 am
- 8:00 am - 8:59 am
- 9:00 am - 9:59 am
- 10:00 am - 10:59 am
- Más de las 11:00 am

15. ¿Utilizas algún dispositivo tecnológico mientras desayunas? *

- Computadora/laptop
- Celular
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

16. ¿Con quién consumes el desayuno? *

- Con la familia
- Con los compañeros de cuarto o departamento
- Con la pareja
- Solo (a)

CUESTIONARIO

17. ¿Cuál es la bebida o bebidas que acostumbras consumir durante el desayuno? Máximo 2 alternativas *

- Leche y/o yogurt
- Jugos de frutas
- Avena y/o Quinoa y/o Soya
- Infusiones y/o café
- Extractos de verdura
- Otros

18. ¿Qué acostumbras consumir en la media mañana? *

- Frutas (Enteras o picadas)
- Embutidos (hamburguesa, hot dog, jamonada, chorizo, etc.)
- Snacks y/o Galletas
- Postres
- Otro (especificar)
- No consumo nada

18.1. Si en la anterior pregunta tu respuesta fue "Otro", por favor especificar.

Tu respuesta _____

19. ¿Qué acostumbras consumir en la media tarde? *

- Frutas (Enteras o picadas)
- Embutidos (hamburguesa, hot dog, jamonada, chorizo, etc.)
- Snacks y/o Galletas
- Postres
- Otro (especificar)
- No consumo nada

19.1. Si en la anterior pregunta tu respuesta fue "Otro", por favor especificar.

Tu respuesta _____

CUESTIONARIO

20. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día? Varias alternativas *

- Agua natural y/o agua mineral
- Refrescos naturales (limonada, maracuyá, chicha morada)
- Jugos naturales de fruta (jugo de papaya, jugo de naranja, jugo de piña)
- Infusiones
- Gaseosas y/o néctares (frugos, pulp, watt's)
- Bebidas rehidratantes (sporade, powerade, bolt, gatorade)
- Café

21. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas? *

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

22. ¿Con qué frecuencia consumes y/o compras tu almuerzo en la calle? *

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

23. ¿Consumes habitualmente el almuerzo en un horario establecido? *

- Sí
- No

CUESTIONARIO

24. ¿Durante que horario consumes habitualmente el almuerzo? *

- 11 am - 11:59 am
- 12:00 pm - 12:59 pm
- 1:00 pm - 1:59 pm
- 2:00 pm - 2:59 pm
- 3:00 pm - 3:59 pm

25. ¿Utilizas algún dispositivo tecnológico mientras almuerzas? *

- Computadora/laptop
- Celular
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

26. ¿Qué comida consumes habitualmente en el almuerzo? *

- Comida casera
- Comida vegana (solo alimentos de origen vegetal)
- Pollo a la brasa/Pizzas
- Comida chatarra (snack, hot dogs, hamburguesas, salchipapa, pollo broaster)

27. ¿Con quién consumes el almuerzo? *

- Con la familia
- Con los compañeros de cuarto o departamento
- Con la pareja
- Solo (a)

CUESTIONARIO

28. ¿Cuántas veces a la semana cenas? *

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

29. ¿Con qué frecuencia consumes y/o compras tu cena en la calle? *

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

30. ¿Consumes habitualmente la cena en un horario establecido? *

- Sí
- No

31. ¿Durante qué horario consumes habitualmente la cena? *

- 6:00 pm - 6:59 pm
- 7:00 pm - 7:59 pm
- 8:00 pm - 8:59 pm
- 9:00 pm - 9:59 pm
- 10:00 pm - 10:59 pm

CUESTIONARIO

32. ¿Utilizas algún dispositivo tecnológico mientras cenas? *

- Computadora/laptop
- Celular
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

33. ¿Qué comida consumes habitualmente en la cena? *

- Comida casera
- Comida vegana (Solo alimentos de origen vegetal)
- Pollo a la brasa y / o Pizzas
- Comida chatarra (Snacks, hot dogs, hamburguesas, salchipapa, pollo broaster)

34. ¿Con quién consumes la cena? *

- Con la familia
- Con los compañeros de cuarto o departamento
- Con la pareja
- Solo (a)

35. ¿Qué tipo de preparación habitualmente consumes durante la semana? *

- Guisado, saltados o estofados
- Sancochado
- Frituras
- Al Horno
- A la Plancha
- Al vapor

CUESTIONARIO

36. ¿Cuántas veces consumes frituras en tus preparaciones? *

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

37. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/cerdo en frituras, parrillas? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

38. ¿Con qué frecuencia consumes pescado en frituras? *

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

39. ¿Con que acostumbras a acompañar el pan? *

- Pollo y/o atún
- Queso
- Palta o aceituna
- Embutidos
- Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla, camote frito, etc)
- Mermelada y/o Manjar blanco
- No consumo pan
- Pan solo

CUESTIONARIO

40. ¿El huevo en qué tipo de preparación sueles consumir habitualmente?

- Sancochado
- Frito
- Escalfados
- En preparaciones
- No aplica

41. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras? *

- Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- Con Infusiones (te, anís, manzanilla, otros)
- Con Gaseosas
- Con Agua
- Otros
- No aplica

SECCIÓN 2: Frecuencia de consumo

42. ¿Con qué frecuencia consumes lácteos y/o derivados (leche, yogurt y/o queso)? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

43. ¿Con qué frecuencia consumes cereales (por ejemplo: arroz, trigo, avena, fideos, quinua, maíz, morón, sémola, etc)? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana

CUESTIONARIO

44. ¿Con qué frecuencia consumes tubérculos (papa, camote, yuca, etc)? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

45. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/cerdo? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

46. ¿Con qué frecuencia consumes carne de aves (pollo, pato, gallina, etc)? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

47. ¿Con qué frecuencia consumes pescado? *

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

CUESTIONARIO

48. ¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

49. ¿Con qué frecuencia consumes frutas enteras y/o picadas? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

50. ¿Con qué frecuencia consumes frutos secos (nueces y semillas: almendra, * pecanas, castaña, pistacho, semilla de girasol, mani)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

51. ¿Con qué frecuencia consumes vísceras (hígado de res, bazo, bofe) y sangrecita? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

CUESTIONARIO

52. ¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas (pizza, pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapa, pollo broaster, etc)? *

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

53. ¿Con qué frecuencia consumes postres, dulces, tortas? *

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

54. ¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, garbanzo, frejol, pallares, alverja partida, etc)? *

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

55. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar consumes al día? *

- Ninguna
- 1 - 2 cucharaditas
- 3 - 4 cucharaditas
- 5 - 6 cucharaditas
- 7 - 8 cucharaditas
- Más de 8 cucharaditas

CUESTIONARIO

56. ¿Cuántos vasos de agua natural y/o mineral consumes durante el día? *

- Ninguno
- 1 vaso - 2 vasos
- 3 vasos - 4 vasos
- 5 vasos - 6 vasos
- 7 vasos - 8 vasos
- Más de 8 vasos

57. ¿Con qué frecuencia consumes huevo? *

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

[Atrás](#) [Siguinte](#)  Página 3 de 4 [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

CUESTIONARIO

SECCIÓN C

58. ¿Cuántas horas al día durante la semana pasaste usando medios sociales (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, TikTok)? *

- Menos de 1 hora
- 1-3 horas
- 4-6 horas
- Más de 6 horas

59. ¿Cuántas horas al día durante la semana estuviste en videollamadas con fines académicos (zoom, meet)? *

- Menos de 2 horas
- 2-4 horas
- 5-7 horas
- Más de 7 horas

60. ¿Usted sufre alguna enfermedad? (Por ejemplo: diabetes, cáncer, hipertensión, enfermedad celiaca, gastritis, alergias, cardiovasculares, etc) *

- Sí
- No

Si tu respuesta fue "SI" en la anterior pregunta especificar

Tu respuesta _____

CUESTIONARIO

61. ¿Qué tipo de dieta acostumbra a consumir? *

- Vegano: Solo alimentos de origen vegetal
- Ovolactovegetariano: Alimentos de origen vegetal, huevo y productos lácteos
- Dieta mixta: Alimentos de origen animal y vegetal
- Otro

62. ¿Practica algún deporte de manera profesional (fútbol, natación, vóley, básquet, etc)? *

- Sí
- No

Muchas
GRACIAS

[Atrás](#)

[Enviar](#)

 Página 4 de 4

[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Adultos)	
Título del estudio :	Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021
Investigador (a) :	Ana Claudia Karol Leyton Cruzalegui
Institución :	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios durante la pandemia por la pandemia COVID 19. Este es un estudio desarrollado por la investigadora de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Los hábitos alimentarios se pueden definir como comportamientos repetitivos que conducen al consumo, selección y forma de preparación de determinados alimentos. El gran impacto de la pandemia por COVID-19 en los diferentes sectores tanto de salud, económico y social podrían haber generado grandes modificaciones en los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Por tanto, la presente investigación permitirá conocer el panorama de los hábitos alimentarios de esta población ya que hasta la fecha la información relacionada al tema es limitada. Asimismo, esto servirá como antecedente para futuras investigaciones.

La información que le estamos proporcionando le permitirá decidir de manera informada si desea participar o no.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta online de 62 preguntas de aproximadamente 20 minutos de duración, donde se le preguntará sobre datos sociodemográficos, hábitos alimentarios (prácticas alimentarias y frecuencia de consumo) y uso de dispositivos tecnológicos.
2. Las respuestas serán guardadas en una base de datos para su posterior análisis e interpretación.

Riesgos:

No existe ningún riesgo al participar de este estudio ya que solo se solicitará información mediante las encuestas. Sin embargo, algunas preguntas le pueden causar incomodidad. Usted es libre de responderlas o no.

Beneficios:

No hay un beneficio directo para usted por responder esta encuesta, sin embargo, usted recibirá un folleto informativo vía correo electrónico sobre los hábitos alimentarios saludables.

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Adultos)	
Título del estudio :	Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021
Investigador (a) :	Ana Claudia Karol Leyton Cruzalegui
Institución :	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole

Confidencialidad:

La información recolectada será guardada con códigos y no con nombres. Sólo los investigadores tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional o necesitas alguna aclaración, por favor ponerte en contacto con Ana Claudia Karol Leyton Cruzalegui a través de la siguiente dirección de correo electrónico: Ana.leyton.c@upch.pe

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

ANEXO 4



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Dirección Universitaria de
**INVESTIGACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA (DUICT)**

CONSTANCIA 634 - 36 - 20

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo la categoría de revisión **EXPEDITA**.

Título del Proyecto : "Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una Universidad de Lima-Perú, 2020".

Código de inscripción : 203397

Investigador principal : Leyton Cruzalegui, Ana Claudia

La aprobación incluyó los documentos finales descritos a continuación:

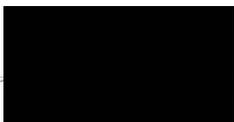
1. **Protocolo de investigación**, versión recibida en fecha 09 de diciembre del 2020.
2. **Consentimiento informado (adultos)**, versión 2.0 recibida en fecha 09 de diciembre del 2020.

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **08 de diciembre del 2021**.

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 09 de diciembre del 2020.


Dra. Frimé Samalvides Cuba
Presidenta
Comité Institucional de Ética en Investigación

/s/pc

Av. Honorio Delgado 430, SMP 15102 📍
Apartado postal 4314
{511} 319-0000 anexo 201352 📞
duict@oficinas-upch.pe ✉️
www.cayetano.edu.pe 🌐

ANEXO 5: Frecuencia de consumo de azúcar, agua y vísceras, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus

Frecuencia de consumo	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras ^o (n=254)	
Consumo de cucharaditas de azúcar durante el día				
7 a más cucharaditas	12 (3.47%)	0 (0.0)	12 (4.72%) *	0.018 (a)
3 a 6 cucharaditas	142 (41.04%)	31 (33.70%)	111 (43.70%) *	
1 a 2 cucharaditas	115 (33.24%)	33 (35.87%)	82 (32.28%)	
Ninguno	77 (22.25%)	28 (30.43%)	49 (19.29%) *	
Consumo de vasos de agua natural y/o mineral durante el día				
2 a menos vasos	87 (25.14%)	14 (15.22%)	73 (28.74%) *	0.002 (a)
3 a 4 vasos	100 (28.90%)	20 (21.74%)	80 (31.50%) *	
5 a 6 vasos	90 (26.01%)	33 (35.87%)	57 (22.44%) *	
7 a más vasos	69 (19.94%)	25 (27.17%)	44 (17.32%) *	
Vísceras (hígado de res, bazo, bofe) y sangrecita				
Nunca	123 (35.55%)	28 (30.43%)	95 (37.40%)	0.027 (a)
1 a 2 veces al mes	143 (41.33%)	37 (40.22%)	106 (41.73%)	
1 a 2 veces a la semana	67 (19.36%)	19 (20.65%)	48 (18.90%)	
3 a más veces a la semana	13 (3.76%)	8 (8.70%)	5 (1.97%) *	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher,

*Test Z de proporciones $p < 0.05$

Otras carreras^o: Farmacia y Bioquímica, Biología y Química

ANEXO 6: Prácticas alimentarias, según carrera profesional, de los universitarios de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus

Prácticas alimentarias	Total (n=346)	Carrera profesional		P
		Nutrición (n=92)	Otras carreras (n=254)	
Bebida habitual en el desayuno				
Avena y/o Quinoa y/o Soya	69 (19.64%)	31 (33.70%)	38 (14.96%) *	0.003 (a)
Leche y/o yogurt	46 (13.29%)	8 (8.70%)	38 (14.96%)	
Infusiones y/o café, Otros	30 (8.67%)	8 (8.70%)	22 (8.66%)	
Extractos y jugos de frutas	14 (4.05%)	3 (3.26%)	11 (4.33%)	
Variado	187 (54.05%)	42 (45.65%)	145 (57.09%)	
Frecuencia de frituras en las preparaciones				
3 a más veces a la semana	76 (21.97%)	12 (13.04%)	64 (25.20%) *	0.020 (a)
1 a 2 veces a la semana	181 (52.31%)	49 (53.26%)	132 (51.97%)	
1 a 2 veces al mes	80 (23.12%)	26 (28.26%)	54 (21.26%)	
Nunca	9 (2.60%)	5 (5.43%)	4 (1.57%) *	
Tipo de dieta que acostumbra a consumir				
Dieta mixta	330 (95.38%)	86 (93.48%)	244 (96.06%)	0.020 (b)
Ovolactovegetariano	9 (2.60%)	6 (6.52%)	3 (1.18%) *	
Vegano	2 (0.58%)	0 (0.0)	2 (0.79%)	
Otro	5 (1.45%)	0 (0.0)	5 (1.97%)	

a: Prueba Chi-cuadrado de Pearson, b: Test exacto de Fisher,

*Test Z de proporciones $p < 0.05$

Otras carreras^o: Farmacia y Bioquímica, Biología y Química