



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ESTOMATOLOGÍA**

EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE  
PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA EN EL AÑO 2024

ASSESSMENT OF HEALTHY HABITS AMONG UNDERGRADUATE  
DENTAL STUDENTS AT UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO  
HEREDIA IN THE YEAR 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA

AUTORES

DENNIS ALEXANDER GOICOCHEA VASQUEZ

FLOR DIANA CARITA ORIHUELA

ASESOR

ALEXANDRA ROSY CAMARENA FONSECA

CO-ASESOR

ROBERTO ANTONIO LEON MANCO

LIMA - PERÚ

2026



## **JURADO**

PRESIDENTE: MG. ESP. DANIEL KEVIN PEREZ ALVAREZ  
VOCAL: MG. ESP. MARIA AURISTELA VILLAFUERTE  
OLIVERA  
SECRETARIO: MG. ESP. CARLOS EDUARDO ALFARO PACHECO

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 15 DE ABRIL DEL 2026

CALIFICACIÓN: APROBADO

**ASESORES DE TESIS**

**ASESOR**

DR. ESP. ALEXANDRA ROSY CAMARENA FONSECA

DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE ESTOMATOLOGÍA DEL NIÑO Y DEL

ADOLESCENTE

ORCID: 0000-0001-6338-5313

**CO-ASESOR**

MG. ESP. ROBERTO ANTONIO LEON MANCO

DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE ODONTOLOGÍA SOCIAL

ORCID: 0000-0001-9641-1047

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por su apoyo constante, comprensión y confianza a lo largo de nuestra formación profesional.

Flor dedica este logro a su madre, por su amor y apoyo incondicional; y a su padre y tía, quienes desde el cielo continúan guiando su camino.

Dennis dedica este logro a su hermano menor Rafael, a su madre por nunca permitir que se rinda, ser su fuente de inspiración y superación; y a su abuelito, quien, desde el cielo, sigue cuidándolo y guiando cada uno de sus pasos.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por guiarnos y darnos la fortaleza necesaria para culminar esta etapa de nuestra formación profesional.

Nuestra sincera gratitud a la Dra. Alexandra Camarena Fonseca y al Dr. Roberto León Manco, quienes en calidad de asesora y co-asesor, respectivamente, nos brindaron su orientación, tiempo y valiosos conocimientos durante el desarrollo de la presente investigación. Su guía académica, paciencia y compromiso fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

La presente investigación fue financiada íntegramente con recursos propios de los autores.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

### DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	CARITA ORIHUELA FLOR DIANA
2.	GOICOCHEA VASQUEZ DENNIS ALEXANDER

Pertenecientes al programa de la CARRERA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA, autores del trabajo titulado: **EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA EN EL AÑO 2024** el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA** bajo la modalidad de TESIS.

En calidad de docente asesor de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	CAMARENA FONSECA ALEXANDRA ROSY	ESTOMATOLOGÍA	ASESOR
2.	LEON MANCO ROBERTO ANTONIO	ESTOMATOLOGÍA	CO-ASESOR

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **16 %**, según el reporte emitido por el software Turnitin® (identificador de entrega: trn:oid:::1:3574347206; fecha de entrega: 19-05-2026).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: Lima, 19 de mayo del 2026.

Firma del asesor  
N° DNI: 70364982  
ORCID: 0000-0001-6338-5313

Firma del co-asesor  
N° DNI: 43649284  
ORCID: 0000-0001-9641-1047



## TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	
ABSTRACT	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS.....	3
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	4
IV. RESULTADOS.....	16
V. DISCUSIÓN.....	19
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
VIII. TABLAS.....	32
ANEXOS	

## RESUMEN

**Antecedentes:** Los hábitos saludables durante la etapa universitaria constituyen un componente relevante de prevención y promoción de salud, al consolidarse conductas que pueden mantenerse en la vida adulta. **Objetivo:** Evaluar hábitos saludables en estudiantes de segundo a quinto año de la facultad de Estomatología de la UPCH en el año 2024. **Materiales y Métodos:** Estudio transversal en estudiantes universitarios de Estomatología. Se evaluaron hábitos como alimentación, actividad física, sueño y tabaquismo mediante una encuesta de 22 preguntas, y se analizó su distribución respecto a la edad, género, datos sociodemográficos y el índice de masa corporal, que se calculó a partir del peso y la talla. Los datos, recopilados en Microsoft Excel, se analizaron en STATA 18.0 mediante estadística descriptiva y bivariada (Chi-cuadrado de Pearson), considerando una significancia de  $p < 0.05$ . **Resultados:** El 50% realizó pedidos de comida online una vez por semana; predominando comida chatarra (54.17%) y bebidas alcohólicas (75%). En el grupo con peso normal predominó el pedido de comida chatarra (90.77%,  $p=0.017$ ). Se encontró una asociación significativa entre el género y los hábitos alimentarios, pero no con el nivel socioeconómico ni el año de estudio ( $p>0.05$ ). **Conclusión:** El estudio sugiere un predominio de hábitos poco saludables (alimentación inadecuada y baja actividad física) en la muestra evaluada, sin diferencias estadísticamente significativas según variables socioeconómicas o académicas, resaltando la necesidad de intervenciones preventivas tempranas.

**Palabras clave:** estilo de vida saludable, dieta saludable, facultades de odontología, estudiantes de odontología, ejercicio físico (DeCS).

## ABSTRACT

**Background:** Healthy habits during the university years constitute a relevant component of health prevention and promotion, as behaviors are consolidated that can be maintained into adulthood. **Objective:** To evaluate healthy habits in second to fifth year students of the Faculty of Stomatology of UPCH in the year 2024. **Materials and Methods:** A cross-sectional study in university dental students. Habits such as diet, physical activity, sleep, and smoking were evaluated using a 22-question survey, and their distribution was analyzed according to age, gender, sociodemographic data, and body mass index, which was calculated from weight and height. The data, compiled in Microsoft Excel, were analyzed in STATA 18.0 using descriptive and bivariate statistics (Pearson's chi-square), considering a significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** 50% ordered food online once a week, with fast food (54.17%) and alcoholic beverages (75%) being the most prevalent. Among students with normal weight, fast food orders were more frequent (90.77%;  $p=0.017$ ). A significant association was found between gender and dietary habits, but not with socioeconomic status or year of study ( $p>0.05$ ). **Conclusion:** The study suggests a predominance of unhealthy habits (inadequate diet and low physical activity) in the evaluated sample, with no statistically significant differences based on socioeconomic or academic variables, highlighting the need for early preventive interventions.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Healthy Diet, Schools, Dental, Students, Dental, Physical Activity (DeCS).

## **I. INTRODUCCIÓN**

Los hábitos saludables comprenden un conjunto de conductas que contribuyen al mantenimiento y promoción de la salud de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que diversas conductas relacionadas con la alimentación, la actividad física, el descanso y la prevención del consumo de sustancias nocivas influyen de manera significativa en el bienestar y en la prevención de enfermedades. Estas conductas no solo dependen de decisiones individuales, sino también de factores sociales, culturales y ambientales que condicionan la adopción de prácticas favorables para la salud (1).

La etapa universitaria se caracteriza por importantes cambios en las rutinas diarias de los estudiantes, lo que puede influir en la adopción de conductas relacionadas con la salud (2). Factores como la carga académica, la modificación de horarios, el estrés y la mayor autonomía en la toma de decisiones pueden favorecer la aparición de hábitos poco saludables, especialmente en relación con la alimentación y la actividad física (3). Estas condiciones pueden repercutir en el bienestar físico y mental de los estudiantes y afectar su calidad de vida durante la formación profesional (2,3).

Diversas investigaciones han reportado que una proporción considerable de estudiantes universitarios presenta hábitos poco favorables para la salud, como alimentación inadecuada y bajos niveles de actividad física (4). Algunos estudios han señalado que estos comportamientos pueden relacionarse con cambios en los horarios, el estrés académico y la falta de tiempo para realizar actividades saludables (5). Asimismo, se ha observado que la presencia de hábitos inadecuados

podría influir negativamente en el bienestar general y en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (4,5).

En el contexto latinoamericano, los estudiantes de carreras relacionadas con las ciencias de la salud constituyen una población de especial interés para el estudio de los hábitos relacionados con la salud. A pesar de poseer mayor conocimiento sobre promoción y prevención de enfermedades, diversas investigaciones han evidenciado que estos estudiantes también presentan conductas poco saludables, especialmente en relación con la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés académico (6). Asimismo, una investigación realizada en una universidad peruana, ha señalado que estos factores pueden influir en la salud física y mental de los estudiantes, lo que resalta la importancia de evaluar los hábitos relacionados con la salud en esta población universitaria (7).

Preocupados por la presencia de hábitos poco saludables en estudiantes universitarios y por las posibles repercusiones que estos pueden tener en su salud y desempeño académico, así como por la limitada información y conocimientos sobre alimentación saludable reportada en esta población (8), surge la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuáles son los hábitos saludables en los estudiantes de la carrera de Estomatología de segundo a quinto año de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2024?

## **II. OBJETIVOS**

### **II.1 OBJETIVO GENERAL:**

Evaluar los hábitos saludables de estudiantes de pregrado de Estomatología de la UPCH en el año 2024.

### **II.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Describir las características sociodemográficas, académicas y antropométricas de la población estudiada.
2. Determinar el estado nutricional, según el índice de masa corporal (IMC), y los hábitos saludables (alimentación, actividad física, sueño y tabaco).
3. Determinar la adopción de hábitos saludables según el nivel de ingresos familiares
4. Determinar la práctica de hábitos saludables en los estudiantes según los arreglos de vivienda.
5. Determinar los hábitos saludables según el año académico.
6. Determinar los hábitos saludables según el género de los estudiantes.
7. Determinar los hábitos saludables de los estudiantes según edad cronológica.

### **III. MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **III.1 TIPO DE ESTUDIO**

Transversal.

#### **III.2 POBLACIÓN**

La población de este estudio estuvo constituida por estudiantes de pregrado de segundo a quinto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2024. Estudiantes que participaron voluntariamente y firmaron el consentimiento informado.

##### **III.2.1 MUESTRA**

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a todos los estudiantes elegibles que aceptaron participar durante el periodo de recolección de datos durante el año 2024. La muestra final estuvo conformada por 120 estudiantes.

#### **III.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN**

##### **III.3.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estudiantes de pregrado de la Facultad de Estomatología de la UPOCH, que aceptaron participar del estudio y firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que estuvieron matriculados entre el segundo y quinto año de la carrera.

### **III.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes de pregrado de la Facultad de Estomatología de la UPOCH menores de 18 años.
- Estudiantes de pregrado de la Facultad de Estomatología que presenten encuestas incompletas.
- Estudiantes de pregrado de la facultad de Estomatología que tuvieron una dificultad o presentaron una negativa para la medición de peso y/o talla.

### **III.4 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES**

#### **III.4.1 VARIABLES**

Los hábitos saludables se evaluaron como una variable multidimensional integrada por alimentación, actividad física, sueño y consumo de tabaco, mediante un cuestionario estructurado de 22 preguntas.

- **Hábitos alimenticios:**

Conjunto de variables cualitativas politómicas de escalas nominales y ordinales, definida como conjunto de comportamientos y patrones relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos por parte de los estudiantes (6). Se evaluó con las preguntas 8 al 15 del cuestionario estructurado. Se abordó aspectos que incluyen frecuencia y características del pedido online (momento del día, bebidas y tipo de alimento) y prácticas de control

alimentario (consumo de azúcares, verificación de grasa y monitoreo calórico). (revisar anexo 1).

- **Consumo de tabaco**

Variable cualitativa de escala nominal, definida como la condición del estudiante respecto al hábito de fumar. Conceptualmente, se basa en los criterios estandarizados de exposición al humo de tabaco (9); operacionalmente, corresponde a la auto clasificación del estudiante sobre su situación actual. Se evaluó mediante la pregunta número 20 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: “fumador actual”, hizo referencia a aquellos que han fumado al menos 100 cigarrillos en su vida y fumadores activos; “nunca he fumado”, personas que nunca han fumado o que han fumado menos de 100 cigarrillos en su vida y “ex fumador”, aquellos que han fumado al menos 100 cigarrillos en su vida pero que habían dejado de fumar en el momento de la encuesta (9).

- **Horas de sueño**

Variable cualitativa de escala nominal, definida como el cumplimiento del intervalo de descanso nocturno recomendado de 6 a 8 horas para la recuperación fisiológica (10). Se evaluó mediante la pregunta número 21 del cuestionario estructurado. Sus valores fueron: “Sí”, definiendo que presentaba horas de sueño adecuadas y “No”, definiendo la falta de horas de sueños adecuado.

- **Frecuencia de actividad física**

Variable cualitativa de escala ordinal, definida como la periodicidad con la que el estudiante participa en ejercicios físicos o deportes que aceleren el ritmo cardíaco y promuevan el bienestar de la salud física (4). Se evaluó mediante la pregunta número 17 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: nunca, una vez por semana y 2 - 4 veces por semana.

#### **III.4.2 COVARIABLES:**

- **Edad**

Variable cuantitativa de escala de razón, definida como la edad cronológica de los estudiantes en años cumplidos. Se evaluó en la pregunta número 1 de la encuesta estructurada. Su valor numérico fue registrado por el estudiante.

- **Género**

Variable cualitativa de escala nominal, definida como el género con el cual se identifica el estudiante. Se evaluó mediante la pregunta número 2 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: masculino, femenino y otros.

- **Talla**

Variable cuantitativa de escala de razón, definida como la altura del estudiante en posición vertical. Se obtuvo mediante una medición antropométrica directa utilizando un tallímetro

estandarizado. Se registró el valor en metros en la pregunta número 4 de la encuesta estructurada.

- **Peso corporal (kg)**

Variable cuantitativa de escala de razón, definida como la masa corporal de los estudiantes expresada en kilogramos. Se obtuvo mediante una valoración antropométrica directa utilizando una balanza digital. Se registró el valor en la pregunta número 3 de la encuesta estructurada.

- **Vivienda**

Variable cualitativa de escala nominal, definida como la situación habitacional del estudiante según el tipo y condiciones de alojamiento. Se evaluó mediante la pregunta número 7 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: vivo con mis padres, vivo en un hotel, vivo en un departamento compartido, vivo solo.

- **Nivel de estudio**

Variable cualitativa de escala ordinal, definida como el año de estudio académico que cursan los estudiantes en la carrera de Estomatología. Se evaluó mediante la pregunta número 6 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: segundo año, tercer año, cuarto año y quinto año.

- **Ingresos familiares**

Variable cualitativa politómica de escala ordinal, definida como la suma total de dinero que recibe un hogar calculado

mediante la suma de los ingresos de todos los miembros del hogar. Se midió mediante la pregunta número 5 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: menos de S/. 3000; ingreso de S/. 3000 a menos de S/. 6000; ingreso de S/. 6000 a menos de S/. 10.000 e ingreso de S/. 10.000 o más.

- **Momento del día que ordena comida**

Variable cualitativa politómica de escala nominal, definida como el horario o circunstancia preferente en la que el estudiante gestiona su alimentación. Se evaluó mediante la pregunta número 9 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: en cualquier momento/cuando tengo hambre; merienda a media tarde y desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.

- **Frecuencia de acompañar bebidas con comidas**

Variable cualitativa politómica de escala ordinal, definida como el hábito de ingesta líquida prandial (durante las comidas principales). Se evaluó mediante la pregunta número 10 del cuestionario estructurado. Sus valores fueron: siempre, a veces, casi nunca y nunca.

- **Tipo de bebidas**

Variable cualitativa politómica de escala nominal, definida como la categoría de bebida que el estudiante consume con mayor frecuencia. Se evaluó mediante la pregunta número 11 del cuestionario estructurado. Sus valores fueron: bebidas

alcohólicas; bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas; y bebidas gasificadas dietéticas.

- **Alimento más pedido**

Variable cualitativa politómica de escala nominal, definida como el patrón dietético predominante en la selección de alimentos del estudiante. Se evaluó mediante la pregunta número 12 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc., bocadillos fritos, platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc. y comida dietética/saludable.

- **Frecuencia de alimentos azucarados**

Variable cualitativa politómica de escala ordinal, definida como la periodicidad de ingesta de alimentos ricos en carbohidratos simples refinado. Se evaluó mediante la pregunta número 13 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: cada día, una vez por semana, 2-3 veces por semana y casi nunca.

- **Frecuencia de verificación de grasa en comida**

Variable cualitativa politómica de escala ordinal, definida como la frecuencia con la que el estudiante revisa o considera el contenido lipídico de los alimentos antes de consumirlos. Se evaluó mediante la pregunta número 14 de la encuesta. Sus valores fueron: nunca, a veces, a menudo y cada vez.

- **Frecuencia de verificación de ingesta calórica**

Variable cualitativa de escala ordinal, definida como la conducta de automonitoreo orientada al control del balance energético, implicando la cuantificación consciente de la energía consumida en los alimentos. Se evaluó mediante la pregunta número 15 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: no, a veces y sí.

- **App para conteo de calorías**

Variable cualitativa dicotómica de escala nominal, definida como la posesión de herramientas digitales móviles dedicadas al registro y monitoreo del consumo energético en su teléfono inteligente. Se evaluó mediante la pregunta 16 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron sí y no.

- **Tipo de actividad**

Variable cualitativa de escala nominal, definida como la modalidad predominante de ejercicio o deporte que realiza el estudiante. Se evaluó mediante la pregunta número 18 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: caminar, correr, ir al gimnasio y deportes (natación, ciclismo, danza, etc.).

- **Preferencia por comida saludable**

Variable cualitativa de escala ordinal, definida como la predisposición o frecuencia con la que el estudiante opta por alternativas nutritivas cuando estas se encuentran

disponibles. Se evaluó mediante la pregunta número 19 de la encuesta estructurada. Sus valores fueron: no, a veces y sí.

- **Tendencia del Peso Corporal**

Variable cualitativa de escala ordinal, definida como la autopercepción del estudiante sobre la fluctuación de su masa corporal durante la etapa universitaria. Se evaluó mediante la pregunta número 22 del cuestionario estructurado. Sus valores fueron: va disminuyendo, permanece constante, va en aumento.

- **Estado Nutricional**

Variable cualitativa politómica de escala ordinal, definida como la condición corporal del estudiante determinado por el Índice de Masa Corporal (IMC), según los criterios de la OMS. Esta variable fue calculada en fase de procesamiento aplicando la fórmula  $Peso(kg) / Talla(m)^2$  sobre los datos obtenidos por medición antropométrica directa (pregunta número 3 y 4 del cuestionario estructurado). Sus valores fueron: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad tipo 1.

### **III.5 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS**

El estudio se inició tras obtener la aprobación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH) con código de aprobación 214814 (Anexo 2). Asimismo, se solicitó el listado oficial de estudiantes matriculados en el año 2024 a la Dirección de Carrera de

Estomatología (Anexo 3) y se coordinó el acceso a las aulas con los docentes responsables de curso mediante los permisos correspondientes (Anexo 4).

Previo a la recolección de datos, se realizó la calibración y estandarización de los instrumentos antropométricos. Para verificar la precisión de la balanza digital, se utilizaron pesas patrón de 1kg, 5kg y 10kg. Adicionalmente, se realizó una validación cruzada contrastando las medidas de la balanza y el tallímetro del estudio con los equipos biomédicos del área de Triage de la Clínica Dental Docente Cayetano Heredia, corroborando que no existieran variaciones significativas en los valores obtenidos.

Se utilizó un cuestionario estructurado adaptado del instrumento empleado por Srivastava et al. (3), orientado a la evaluación de hábitos relacionados con alimentación y conductas de estilo de vida en estudiantes del área de salud. En el estudio original, el cuestionario incluyó componentes de hábitos dietéticos y variables demográficas (edad, sexo, peso, talla y condiciones de vivienda), además de un sistema de puntuación para clasificar los hábitos en categorías según criterios establecidos. Asimismo, se reportó que el instrumento fue revalidado y presentó una consistencia interna aceptable mediante alfa de Cronbach (3).

Para su aplicación en el presente estudio, se realizó un proceso de adaptación que incluyó ajustes de redacción para asegurar comprensión en la población objetivo y la incorporación de preguntas adicionales, seleccionadas por su pertinencia con los objetivos del estudio y el contexto universitario evaluado. La versión final quedó conformada por 22 preguntas

y fue sometida a juicio de expertos para valorar claridad, coherencia y pertinencia de los ítems, efectuándose ajustes menores según recomendaciones. Para garantizar la confidencialidad, la encuesta fue anónima y los datos se registraron mediante códigos sin información identificadora, restringiendo el acceso a la base al equipo investigador.

Una vez validados los instrumentos y procedimientos, se procedió con la recolección de datos definitiva. Se encuestó y evaluó presencialmente a los 120 estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto año de la Facultad de Estomatología, en el área compartida de estudio y cómputo.

### **III.6 ASPECTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO**

El presente estudio se ejecutó tras obtener la aprobación de la Unidad Integrada de Gestión de Investigación, Ciencia y Tecnología (UIGICT) de las Facultades de Medicina, Estomatología y Enfermería, así como el dictamen favorable del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH), tal como consta en el documento adjunto (Anexo 2). El protocolo de investigación se adhirió a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki.

Se garantizó el respeto a la autonomía de los participantes mediante la aplicación del Consentimiento Informado (Anexo 5). Los estudiantes recibieron información completa y clara sobre los objetivos y procedimientos del estudio, participando de manera voluntaria. Asimismo, se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los datos recopilados, los cuales fueron empleados exclusivamente con fines académicos y de investigación, restringiendo su acceso únicamente al equipo investigador.

La selección de la población se realizó bajo el principio de justicia, de manera equitativa y sin discriminación alguna.

### **III.7 PLAN DE ANÁLISIS**

Los datos obtenidos a partir de las encuestas aplicadas y de las mediciones antropométricas (peso y talla) fueron ingresados, codificados y depurados en Microsoft Office Excel. Posteriormente, se realizó el análisis estadístico mediante el software Statistical Software for Data Science (STATA versión 18.0). Se realizó un análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias absolutas y relativas para todas las variables categóricas, así como la distribución de la población según el IMC. Para el análisis se empleó la prueba de Chi-cuadrado de Pearson con el fin de evaluar la asociación entre los hábitos alimenticios y las demás variables y covariables. En las tablas de contingencia  $2 \times 2$  se aplicó la corrección de continuidad de Yates cuando correspondió. Se consideró significancia estadística con  $p < 0.05$ .

#### IV. RESULTADOS

En la Tabla 1, respecto a la variable hábitos alimenticios, la categoría con mayor frecuencia correspondió a la realización de pedidos de comida “una vez por semana” (50%; n=60), mientras que la menor frecuencia se observó en la categoría “más de 7 veces por semana” (3.33%; n=4). En relación con el “tipo de bebidas”, el consumo de bebidas alcohólicas fue el más prevalente (75%; n=90) en contraste con las “bebidas gasificadas dietéticas”, reportadas únicamente por el 0.83% (n=1) de los participantes. En cuanto a alimentos más pedidos, predominó la comida chatarra (54.17%; n=65), mientras que los bocadillos fritos representaron la opción menos frecuente (1.67%; n=2). Finalmente, en relación con la frecuencia de actividad física, la mayoría de los estudiantes refirió realizarla una vez por semana (43.33%; n=52), mientras que el 16.67% (n=20) manifestó no realizar actividad física.

En la Tabla 2, según el estado nutricional, se observó que la categoría “comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.” presentó la mayor frecuencia en el grupo con peso normal (90.77%; n=59), encontrándose una asociación estadísticamente significativa entre el alimento más pedido y el estado nutricional ( $p=0.017$ ).

En la Tabla 3, al analizar los hábitos alimenticios según los ingresos familiares, se identificó que la categoría “una vez por semana” fue la más prevalente destacando los grupos de ingresos de “S/. 6000 - menos de S/. 10.000” (33.33%; n=20) y “S/. 3000 - menos de S/. 6000” (31.67%; n=19); sin embargo, no se evidenció una asociación significativa ( $p=0.168$ ). Respecto al tipo de actividad física, el grupo de

ingresos de “S/. 6000 - menos de S/. 10.000” presentó mayor frecuencia en la actividad de “caminar” (50.00%; n=19), mientras que el grupo de “S/. 10.000 o más” mostró mayor preferencia por “ir al gimnasio” (31.43%; n=11); no obstante, estas diferencias no resultaron estadísticamente significativas ( $p=0.103$ ).

En la Tabla 4, según la vivienda, se observó que la categoría “una vez por semana” fue la más frecuente en los estudiantes que viven con sus padres (81.67%; n=49) con relación a la cantidad de veces por semana que realizan pedidos de comida online, mientras que quienes viven en un departamento presentaron la menor frecuencia (3.33%; n=2), sin encontrarse asociación significativa ( $p=0.778$ ). De manera similar, en la “frecuencia de actividad física”, la categoría “una vez por semana” predominó en el grupo que vive con sus padres (82.69%; n=43), sin asociación estadísticamente significativa con la vivienda ( $p=0.101$ ).

En la Tabla 5, según el año de estudio, el consumo de “bebidas alcohólicas” fue más frecuente en los estudiantes de quinto año (38.89%, n=35), mientras que la de menor frecuencia se observó en segundo año (5.56%; n=5); sin asociación significativa ( $p=0.114$ ). En cuanto a las “horas de sueño”, se encontró que la categoría “No”, haciendo referencia a, si duerme o no, entre 6-8 horas diarias, tuvo mayor frecuencia con un 40.91% (n=27), en el grupo “3er año”; el grupo con menor frecuencia fue “2do año” con un 1.52% (n=1); no encontrándose asociación con “año de estudio” ( $p= 0.371$ ).

En la Tabla 6, según el género, respecto a la variable “Hábitos alimenticios” con frecuencia de "una vez por semana", se describe el valor más frecuente en el género "femenino" con un 76.67% (n=46), frente al "masculino" con un 23.33% (n=14),

encontrándose una relación con el género respecto al tipo de hábito que lleva ( $p=0.007$ ). En la variable “App para conteo de calorías”, entre quienes respondieron que “no” la usan, el valor más alto es para el género “femenino” con un 64.15% ( $n=68$ ), mientras que el “masculino” reporta un 35.85% ( $n=38$ ); representando una asociación significativa respecto al género y el uso de alguna aplicación para el conteo de calorías ( $p=0.009$ ). Respecto al tipo de actividad, para la opción de “caminar”, predomina el género “femenino” con un 86.84% ( $n=33$ ), siendo el “masculino” el de menor frecuencia con 13.16% ( $n=5$ ), encontrándose una asociación entre el género y el tipo de actividad que realizan ( $p=0.010$ ).

En la Tabla 7, según la edad, respecto al “momento del día que ordena comida”, se observa que para la categoría de “merienda a media tarde”, el valor más frecuente correspondió al grupo de “18 a 20 años” con un 65.38% ( $n=17$ ), mientras que el grupo de “21 a 31 años” representó el 34.62% ( $n=9$ ). Por otro lado, aquellos que ordenan comida “en cualquier momento” presentaron una distribución porcentual idéntica del 50.00% ( $n=17$ ) en ambos grupos etarios. A pesar de estas diferencias descriptivas en horarios específicos, el análisis estadístico indicó que no existe asociación significativa entre la edad y el momento de ingesta ( $p=0.456$ ). Asimismo, en cuanto al consumo de tabaco, la categoría de “fumador actual” fue predominante en el grupo más joven de “18 a 20 años” con un 69.23% ( $n=9$ ), frente a un 30.77% ( $n=4$ ) en el grupo de mayor edad. En contraste, la condición de “ex fumador” fue reportada con mayor frecuencia por el grupo de “21 a 31 años” con un 61.11% ( $n=11$ ). No obstante, la prueba de Chi-cuadrado determinó que la edad no constituye un factor asociado significativamente al hábito tabáquico en esta muestra ( $p=0.162$ ).

## V. DISCUSIÓN

Considerando que los hábitos saludables constituyen conductas fundamentales para el bienestar físico, mental y social del individuo (7), el presente estudio tuvo como objetivo evaluar los hábitos saludables en estudiantes de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2024. Ante la limitada evidencia científica en el contexto peruano sobre esta población específica, se analizó una muestra de estudiantes de segundo a quinto año para describir patrones en dimensiones como la alimentación, la actividad física, horas de sueño y el estado nutricional. En ese sentido, los resultados aportan información sobre los estudiantes evaluados y podrían servir como referencia para futuras acciones de promoción del bienestar dentro de esta facultad.

Los hallazgos muestran que, si bien la mayoría de los estudiantes evaluados presentó un estado nutricional de peso normal, también se observaron conductas poco favorables, como consumo frecuente de comida chatarra, alta frecuencia de bebidas alcohólicas y baja regularidad de actividad física. Esta predominancia de peso normal coincide con lo reportado por Srivastava et al. (10), quienes hallaron que el 61.5% de los universitarios mantenía un IMC dentro de rangos normales. Asimismo, dicho autor observó que cerca de una cuarta parte de su muestra presentaba exceso de peso, hallazgo semejante a lo encontrado en la presente investigación, donde el 18.33% de los estudiantes evidenció sobrepeso y el 2.50% obesidad. De manera adicional, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el alimento más pedido y el estado nutricional ( $p=0.017$ ), con predominio de comida chatarra en el grupo con peso normal. En esta población,

nuestro estudio podría sugerir que un IMC dentro de rangos normales no necesariamente coincide con elecciones alimentarias más saludables. En la literatura, la privación del sueño se ha relacionado con alteraciones en la regulación del apetito y mayor ingesta calórica, especialmente de alimentos ricos en grasas y carbohidratos, tal como describen Papatriantafyllou (11). Además, Correa-Rodríguez et al. (12) han señalado que el uso exclusivo del IMC puede ser insuficiente para identificar riesgo cardiometabólico en jóvenes. No obstante, dado que este estudio no evaluó composición corporal ni marcadores metabólicos, estos hallazgos deben interpretarse con cautela y circunscribirse únicamente a la población estudiada.

Respecto a los hábitos dietéticos, en la población evaluada se observó que el pedido de comida a domicilio fue frecuente, ya que la mitad de la muestra reportó solicitarla una vez por semana. Este patrón es comparable con lo descrito por Tham X et al. (13), quienes encontraron que el 42.7% de estudiantes universitarios realizaba pedidos online al menos una vez por semana y que, dentro de este grupo, predominaba la elección de comida rápida. En nuestro estudio, el 54.17% señaló a la comida chatarra como el alimento más pedido, por lo que nuestros resultados podrían sugerir que, en estos estudiantes, el delivery constituye una alternativa frecuente dentro de su rutina. Sin embargo, como no se evaluaron de manera directa los motivos de elección, no es posible afirmar que esta conducta responda exclusivamente a la carga académica, a la conveniencia o a factores posteriores a la pandemia.

En la misma línea, se observó un predominio de comida chatarra entre los alimentos más solicitados. Este resultado guarda semejanza con lo reportado por Akter y Hossain (14), quienes hallaron una preferencia similar por este tipo de alimentos en universitarios. Por el contrario, nuestros hallazgos difieren de lo descrito por Srivastava et al. (10), en cuyo estudio una mayor proporción de internos de medicina y odontología refirió preferir opciones saludables. Estas diferencias podrían estar relacionadas con características propias del entorno alimentario o del contexto sociocultural de cada población; sin embargo, dicha interpretación debe considerarse exploratoria, ya que estos factores no fueron medidos en el presente estudio.

Un hallazgo importante fue la ausencia de asociaciones estadísticamente significativas entre los ingresos familiares, el tipo de vivienda y los hábitos evaluados ( $p > 0.05$ ). En esta muestra, ello podría sugerir que no hubo diferencias detectables según estas variables. No obstante, este resultado no permite afirmar que dichos factores no influyan en los hábitos saludables de otros grupos de estudiantes, especialmente considerando la posible homogeneidad socioeconómica de la población estudiada y el tamaño de algunos subgrupos. En comparación con lo descrito en otras investigaciones, donde se ha señalado que vivir solo o contar con mayores ingresos podría relacionarse con diferencias en la alimentación y el estilo de vida (10), nuestros hallazgos muestran un comportamiento distinto dentro de los estudiantes evaluados en la UPCH.

Asimismo, según género, se observó una asociación estadísticamente significativa con la frecuencia de pedidos de comida online ( $p=0.007$ ). En esta población, nuestro

estudio podría sugerir diferencias en la forma en que hombres y mujeres distribuyen este hábito; sin embargo, la marcada predominancia femenina en la muestra obliga a interpretar este hallazgo con prudencia. De manera descriptiva, el consumo de bebidas alcohólicas fue más frecuente en mujeres que en varones. Sin embargo, este resultado debe interpretarse con cautela, ya que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el género y el tipo de bebida consumida ( $p=0.924$ ). Por ello, en esta población no sería adecuado sostener que existen diferencias concluyentes por género en el consumo de alcohol. Al contrastar estos resultados con la literatura, Sánchez-Puertas et al. (15) reportaron un consumo problemático superior en hombres, mientras que Ortega-Moreno et al. (16) describieron que, en estudiantes peruanos, el consumo de alcohol se vincula con factores psicosociales y de integración grupal. En ese sentido, nuestro estudio solo podría sugerir un patrón descriptivo en la población evaluada, mas no una diferencia establecida entre géneros.

Por otro lado, se observó una asociación estadísticamente significativa entre el género y el uso de aplicaciones para el conteo de calorías ( $p=0.009$ ). En la población estudiada, este hallazgo podría sugerir un mayor uso de estas herramientas en mujeres. Este patrón es comparable con lo reportado por Guo et al. (17), quienes identificaron mayor vulnerabilidad en mujeres jóvenes a cogniciones alimentarias desordenadas vinculadas al uso de tecnologías orientadas al control del peso. Asimismo, Levinson et al. (18) señalaron que muchos usuarios perciben que estas aplicaciones pueden intensificar la preocupación por el conteo calórico. Sin embargo, como en el presente estudio no se evaluaron trastornos de la conducta alimentaria ni las motivaciones de uso de estas aplicaciones, no es posible inferir

que en los estudiantes evaluados su empleo esté contribuyendo al desarrollo de alteraciones alimentarias; únicamente podría considerarse un aspecto relevante para futuras investigaciones en esta población.

En cuanto a la actividad física, en esta muestra el 40% reportó realizarla de 2 a 4 veces por semana, el 43.33% una vez por semana y el 16.67% no realizarla. Estos resultados podrían sugerir que, aunque existe algún nivel de práctica de ejercicio, una proporción importante de estudiantes mantiene una práctica limitada. Este hallazgo es compatible con estudios recientes que describen una coexistencia entre actividad física limitada y hábitos alimentarios poco favorables en universitarios (19,20). Al analizar el tipo de actividad según género, se observó una asociación significativa ( $p=0.010$ ), destacando que caminar fue más frecuente en mujeres. Este resultado difiere de lo reportado por Barrionuevo-Victorio et al. (21), quienes encontraron mayores niveles de actividad física en varones. En la población evaluada, esta diferencia podría sugerir preferencias distintas en la modalidad de ejercicio; sin embargo, no permite concluir una mayor adherencia global a la actividad física en alguno de los géneros, dado que la frecuencia de actividad física no mostró asociación estadísticamente significativa según género ( $p=0.067$ ).

Respecto a la edad y al año de estudio, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con los hábitos saludables evaluados ( $p > 0.05$ ). En esta población, ello podría sugerir que las conductas observadas se distribuyen de manera relativamente similar entre los grupos etarios y los distintos años académicos. Sin embargo, al tratarse de un estudio transversal, no es posible establecer si los hábitos cambian o se mantienen a lo largo de la formación

universitaria. De igual modo, aunque investigaciones como la de Rivera y Cartagena (22) han descrito relación entre estrés académico y hábitos alimentarios, en el presente estudio no se evaluó de manera directa el estrés ni otras variables psicosociales, por lo que cualquier interpretación en ese sentido debe considerarse solo como una posible hipótesis para estudios posteriores.

El presente estudio cuenta con ciertas limitaciones metodológicas que deben considerarse en la interpretación de los hallazgos. En primer lugar, al tratarse de un diseño transversal, solo fue posible identificar asociaciones entre variables, sin establecer causalidad ni cambios longitudinales en los hábitos. Asimismo, la recolección de datos basada en autor reporte pudo verse influida por sesgo de deseabilidad social, lo que podría haber generado subestimación de conductas de riesgo o sobreestimación de la actividad física. Adicionalmente, la muestra presentó una marcada predominancia femenina, lo que podría influir en la distribución global de algunos resultados y limitar la precisión de las comparaciones con el grupo masculino. Por otro lado, el uso exclusivo del IMC no permitió diferenciar la composición corporal, aspecto relevante en estudiantes con peso normal, pero conductas poco saludables. Finalmente, la naturaleza privada de la institución sugiere una relativa homogeneidad socioeconómica, lo que limita la extrapolación de los hallazgos a estudiantes de otras universidades o contextos demográficos distintos.

A partir de estos resultados, se considera pertinente que futuras investigaciones en estudiantes de Estomatología incorporen variables psicosociales y emocionales que puedan influir en la conducta alimentaria y en otros hábitos de salud. Del mismo

modo, los hallazgos del presente estudio podrían servir como punto de partida para fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción del autocuidado, la organización del tiempo y la adopción de hábitos saludables dentro de la facultad. En esta población específica, los resultados sugieren la conveniencia de promover intervenciones preventivas y de acompañamiento, siempre considerando que estas recomendaciones se sustentan en lo observado en los estudiantes evaluados y no deben generalizarse de manera automática a otras poblaciones.

## VI. CONCLUSIONES

- El estudio sugiere que los estudiantes evaluados presentan hábitos predominantemente poco saludables (alimentación inadecuada y baja actividad física), sin diferencias significativas por factores socioeconómicos o académicos. Esto resalta la necesidad de intervenciones preventivas tempranas.
- Aunque en la muestra predominó el estado nutricional de "peso normal", persistieron conductas de riesgo, como alto consumo de comida chatarra y alcohol, uso frecuente de delivery y escasa actividad física. Además, el estado nutricional se asoció con la elección de alimentos, ( $p=0.017$ ), predominando la comida chatarra en el grupo con "peso normal".
- Se observó una diferencia estadísticamente significativa entre el género y los hábitos alimenticios ( $p=0.007$ ), lo que sugiere diferencias en los patrones de alimentación según el sexo.
- La práctica de actividad física fue deficiente en la mayoría de los participantes, predominando una frecuencia semanal o la ausencia de ejercicio, lo que reflejaría una tendencia al sedentarismo durante su formación universitaria.
- No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hábitos saludables según la edad, ingresos familiares, tipo de vivienda o el año de estudio.
- Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias institucionales de promoción de salud en la Facultad de Estomatología de la

Universidad Peruana Cayetano Heredia para promover una mejor alimentación y actividad física en sus estudiantes.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Health promotion glossary. Geneva: World Health Organization; 1998.
2. Saintila J, Calizaya-Milla YE, Carranza-Cubas SP, Serpa-Barrientos A, Oblitas-Guerrero SM, Ramos-Vera C. Body mass index and healthy lifestyle practices among Peruvian university students: a comparative study among academic discipline. *Front Nutr.* 2024;11:1361394. doi:10.3389/fnut.2024.1361394.
3. Srivastava R, Atri M, Pareek S, Chadha M, Sharma A. Poor dietary habits: a function of online food delivery fad among medical and dental college students in India. *J Lifestyle Med.* 2021;11(2):74-81. doi:10.15280/jlm.2021.11.2.74.
4. Cicchella A, Vecenane H, Usca S. Healthy lifestyles of university students according to demographics, nationality and study specialty with special reference to sport studies. *Front Educ.* 2022;7:889603. doi:10.3389/educ.2022.889603.
5. Alothman SA, Al Baiz AA, Alzaben AS, Khan R, Alamri AF, Omer AB. Factors associated with lifestyle behaviors among university students: a cross-sectional study. *Healthcare (Basel).* 2024;12(2):154. doi:10.3390/healthcare12020154.
6. Maitiniyazi G, Dilimulati M, Abulaiti R, Nijjati Z, Tuergong N, Ma T, et al. Clustering of lifestyle factors and the relationship with mental health among college students: a latent profile analysis. *BMC Public Health.* 2025;25:3181. doi:10.1186/s12889-025-24501-6.
7. Huamán Salazar N, Berrios Pacheco EE, García Arias GF, Santos Falcón GC, Valderrama Rios OG. Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana. *Rev Vive.* 2024;7(20):505-513. doi:10.33996/revistavive.v7i20.318.

8. Reyes Narváz S, Oyola Canto MS. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr.* 2020;47(1):67-72. doi:10.4067/S0717-75182020000100067.
9. Garzillo EM, Monaco MGL, Corvino AR, Giardiello A, Arnese A, Napolitano F, et al. Smoking habits and workplace health promotion among university students in Southern Italy: a cross-sectional pilot investigation. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(17):10682. doi:10.3390/ijerph191710682.
10. MedlinePlus. El sueño y su salud [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos; [actualizado 15 sep 2024; citado 20 mar 2026]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>
11. Papatriantafyllou E, Efthymiou D, Zoumbaneas E, Popescu CA, Vassilopoulou E. Sleep deprivation: effects on weight loss and weight loss maintenance. *Nutrients.* 2022;14(8):1549. doi:10.3390/nu14081549.
12. Correa-Rodríguez M, González-Ruíz K, Rincón-Pabón D, Izquierdo M, García-Hermoso A, Agostinis-Sobrinho C, et al. Normal-weight obesity is associated with increased cardiometabolic risk in young adults. *Nutrients.* 2020;12(4):1106. doi:10.3390/nu12041106.
13. Tham XC, Whitton C, Müller-Riemenschneider F, Petrunoff NA. Young adults' use of mobile food delivery apps and the potential impacts on diet during the COVID-19 pandemic: mixed methods study. *JMIR Form Res.* 2023;7:e38959. doi:10.2196/38959.
14. Akter MM, Hossain MJ. Food consumption patterns and sedentary behaviors among the university students: a cross-sectional study. *Health Sci Rep.* 2024;7(12):e70259. doi:10.1002/hsr2.70259.

15. Sánchez-Puertas R, Ruisoto P, López-Núñez C, Vaca-Gallegos S. Gender differences in transdiagnostic predictors of problematic alcohol consumption in a large sample of college students in Ecuador. *Front Psychol.* 2022;13:784896. doi:10.3389/fpsyg.2022.784896.
16. Ortega-Moreno G, Yslado-Méndez RM, Reynosa-Navarro E, De la Cruz-Valdiviano C, Torres-Prado RY. Factores psicosociales y consumo de alcohol en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Tecnológica Público, Perú. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2023;42(1):e2835. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002023000100024](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002023000100024)
17. Guo L, Gu L, Peng Y, Gao Y, Mei L, Kang Q, et al. Online media exposure and weight and fitness management app use correlate with disordered eating symptoms: evidence from the mainland of China. *J Eat Disord.* 2022;10(1):58. doi:10.1186/s40337-022-00577-y.
18. Levinson CA, Fewell L, Brosf LC. My Fitness Pal calorie tracker usage in the eating disorders. *Eat Behav.* 2017;27:14-16. doi:10.1016/j.eatbeh.2017.08.003.
19. Lonati E, Cazzaniga E, Adorni R, Zanatta F, Belingheri M, Colleoni M, et al. Health-related lifestyles among university students: focusing on eating habits and physical activity. *Int J Environ Res Public Health.* 2024;21(5):626. doi:10.3390/ijerph21050626.
20. Paricahua-Peralta JN, Estrada-Araoz EG, Quispe-Mamani YA, Velasquez-Giersch L, Herrera-Osorio AJ, Isuiza-Perez DD, et al. Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: un estudio transversal. *Retos.* 2024;61:21-27. doi:10.47197/retos.v61.109462.
21. Barrionuevo-Victorio VE, Coronado-Llerena AME, Asencios-Celiz RJ, Tapia-Cruz CV, Molina-Escalante LE, Morales J. Nivel de actividad física en estudiantes

universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian J Health Care Glob Health*. 2021;5(1). doi:10.22258/hgh.2021.51.89.

22. Rivera Cursino LM, Cartagena Percca K. Relación de las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada en Huancayo - 2024. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2025;31(4). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-24-0066.\\_Final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-24-0066._Final.pdf)

## VIII. TABLAS

**Tabla 1.** Hábitos saludables de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	n	%
Hábitos alimenticios		
Más de 7 veces por semana	4	3.33
5-7 veces por semana	5	4.17
3-4 veces por semana	11	9.17
2-3 veces por semana	24	20.00
Una vez por semana	60	50.00
Nunca	16	13.33
Momento del día que ordena comida		
En cualquier momento/cuando tengo hambre	34	28.33
Merienda a media tarde	26	21.67
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	60	50.00
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas		
Siempre	33	27.50
A veces	43	35.83
Casi nunca	30	25.00
Nunca	14	11.67
Tipo de bebidas		
Bebidas alcohólicas	90	75.00
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	29	24.17
Bebidas gasificadas dietéticas	1	0.83
Alimento más pedido		
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	65	54.17
Bocadillos fritos	2	1.67
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	49	40.83
Comida dietética/saludable	4	3.33
Frecuencia de alimentos azucarados		
Cada día	13	10.83
Una vez por semana	43	35.83
2-3 veces por semana	44	36.67
Casi nunca	20	16.67
Frecuencia de verificación de grasa en comida		
Nunca	34	28.33
A veces	67	55.83
A menudo	13	10.83
Cada vez	6	5.00
Frecuencia de verificación de ingesta calórica		
No	72	60.00
A veces	37	30.83
Sí	11	9.17
App para conteo de calorías		
No	106	88.33
Sí	14	11.67
Frecuencia de actividad física		
Nunca	20	16.67
Una vez por semana	52	43.33
2-4 veces por semana	48	40.00
Tipo de actividad		

Caminar	38	31.67
Correr	20	16.67
Ir al gimnasio	35	29.17
Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	27	22.50
Preferencia por comida saludable		
No	18	15.00
A veces	80	66.67
Sí	22	18.33
Consumo de Tabaco		
Fumador actual	13	10.83
Nunca he fumado	89	74.17
Ex fumador	18	15.00
Horas de sueño		
No	66	55.00
Sí	54	45.00
Tendencia del Peso Corporal		
Va en aumento	29	24.17
Está disminuyendo	25	20.83
Permanece constante	66	55.00
Estado Nutricional		
Bajo Peso	2	1.67
Peso normal	93	77.50
Sobrepeso	22	18.33
Obesidad tipo 1	3	2.50
Ingresos familiares		
Menos de S/. 3000	12	10.00
S/. 3000 - menos de S/. 6000	34	28.33
S/. 6000 - menos de S/. 10.000	44	36.67
S/. 10.000 o más	30	25.00
Vivienda		
Vivo con mis padres	93	77.50
Vivo en un Departamento	7	5.83
Vivo solo	20	16.67
Nivel de estudio		
2do año	5	4.17
3er año	34	28.33
4to año	40	33.33
5to año	41	34.17
Género		
Masculino	39	32.50
Femenino	80	66.67
Otros	1	0.83
Edad		
De 18 a 20 años	70	58.33
De 21 a 31 años	50	41.67
Total	120	100.00

n: Frecuencia absoluta.

=: Frecuencia relativa.

**Tabla 2.** Hábitos saludables según estado nutricional de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	Estado nutricional								p	
	Bajo Peso		Peso normal		Sobrepeso		Obesidad tipo 1			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Hábitos alimenticios										
Más de 7 veces por semana	0	0.00	1	25.00	2	50.00	1	25.00	0.258*	
5-7 veces por semana	0	0.00	5	100.00	0	0.00	0	0.00		
3-4 veces por semana	0	0.00	10	90.91	1	9.09	0	0.00		
2-3 veces por semana	0	0.00	20	83.33	4	16.67	0	0.00		
Una vez por semana	2	3.33	45	75.00	12	20.00	1	1.67		
Nunca	0	0.00	12	75.00	3	18.75	1	6.25		
Momento del día que ordena comida										
En cualquier momento/cuando tengo hambre	0	0.00	25	73.53	8	23.53	1	2.94	0.418*	
Merienda a media tarde	1	3.85	23	88.46	1	3.85	1	3.85		
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	1	1.67	45	75.00	13	21.67	1	1.67		
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas										
Siempre	0	0.00	29	87.88	3	9.09	1	3.03	0.244*	
A veces	1	2.33	30	69.77	12	27.91	0	0.00		
Casi nunca	0	0.00	25	83.33	4	13.33	1	3.33		
Nunca	1	7.14	9	64.29	3	21.43	1	7.14		
Tipo de bebidas										
Bebidas alcohólicas	0	0.00	73	81.11	16	17.78	1	1.11	0.911*	
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	1	3.45	20	68.97	6	20.69	2	6.90	*	
Bebidas gasificadas dietéticas	1	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00		
Alimento más pedido										
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	0	0.00	59	90.77	6	9.23	0	0.00	0.017*	
Bocadillos fritos	0	0.00	1	50.00	1	50.00	0	0.00		
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	1	2.04	30	61.22	15	30.61	3	6.12		
Comida dietética/saludable	1	25.00	3	75.00	0	0.00	0	0.00		
Frecuencia de alimentos azucarados										
Cada día	0	0.00	10	76.92	3	23.08	0	0.00	0.463*	
Una vez por semana	0	0.00	38	88.37	5	11.63	0	0.00	*	
2-3 veces por semana	0	0.00	33	75.00	8	18.18	3	6.82		
Casi nunca	2	10.00	12	60.00	6	30.00	0	0.00		
Frecuencia de verificación de grasa en comida										
Nunca	0	0.00	29	85.29	3	8.82	2	5.88	0.234*	
A veces	1	1.49	52	77.61	13	19.40	1	1.49		

A menudo	1	7.69	7	53.85	5	38.46	0	0.00	
Cada vez	0	0.00	5	83.33	1	16.67	0	0.00	
Frecuencia de verificación de ingesta calórica									
No	1	1.39	59	81.94	10	13.89	2	2.78	0.712*
A veces	1	2.70	25	67.57	10	27.03	1	2.70	
Sí	0	0.00	9	81.82	2	18.18	0	0.00	
App para conteo de calorías									
No	2	1.89	83	78.30	18	16.98	3	2.83	0.650*
Sí	0	0.00	10	71.43	4	28.57	0	0.00	
Frecuencia de actividad física									
Nunca	0	0.00	17	85.00	2	10.00	1	5.00	0.209*
Una vez por semana	2	3.85	41	78.85	7	13.46	2	3.85	
2-4 veces por semana	0	0.00	35	72.92	13	27.08	0	0.00	
Tipo de actividad									
Caminar	0	0.00	34	89.47	3	7.89	1	2.63	0.063*
Correr	1	5.00	11	55.00	6	30.00	2	10.00	
Ir al gimnasio	0	0.00	29	82.86	6	17.14	0	0.00	
Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	1	3.70	19	70.37	7	25.93	0	0.00	
Preferencia por comida saludable									
No	0	0.00	17	94.44	1	5.56	0	0.00	0.152*
A veces	1	1.25	57	71.25	20	25.00	2	2.50	
Sí	1	4.55	19	86.36	1	4.55	1	4.55	
Consumo de Tabaco									
Fumador actual	0	0.00	8	61.54	4	30.77	1	7.69	0.592*
Nunca he fumado	2	2.25	71	79.78	14	15.73	2	2.25	
Ex fumador	0	0.00	14	77.78	4	22.22	0	0.00	
Horas de sueño									
No	2	3.03	50	75.76	11	16.67	3	4.55	0.224*
Sí	0	0.00	43	79.63	11	20.37	0	0.00	
Tendencia del Peso Corporal									
Va en aumento	0	0.00	19	65.52	7	24.14	3	10.34	0.129*
Está disminuyendo	1	4.00	24	96.00	0	0.00	0	0.00	*
Permanece constante	1	1.52	50	75.76	15	22.73	0	0.00	
Total	2	1.67	93	77.50	22	18.33	3	2.50	

n: Frecuencia absoluta. %: Frecuencia relativa.

p: Significancia estadística.

\*Prueba de Chi-cuadrado. \*\*Prueba de Chi-cuadrado corregido por Yates.

**Tabla 3.** Hábitos saludables según ingresos familiares de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	Ingresos familiares								p
	Menos de S/. 3000		S/. 3000 - menos de S/. 6000		S/. 6000 - menos de S/. 10.000		S/. 10.000 o más		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Hábitos alimenticios									
Más de 7 veces por semana	0	0.00	2	50.00	1	25.00	1	25.00	0.168
5-7 veces por semana	0	0.00	0	0.00	3	60.00	2	40.00	*
3-4 veces por semana	3	27.27	1	9.09	4	36.36	3	27.27	
2-3 veces por semana	0	0.00	6	25.00	13	54.17	5	20.83	
Una vez por semana	5	8.33	19	31.67	20	33.33	16	26.67	
Nunca	4	25.00	6	37.50	3	18.75	3	18.75	
Momento del día que ordena comida									
En cualquier momento/cuando tengo hambre	4	11.76	6	17.65	14	41.18	10	29.41	0.744
Merienda a media tarde	3	11.54	7	26.92	9	34.62	7	26.92	*
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	5	8.33	21	35.00	21	35.00	13	21.67	
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas									
Siempre	2	6.06	9	27.27	15	45.45	7	21.21	0.086
A veces	7	16.28	7	16.28	14	32.56	15	34.88	*
Casi nunca	2	6.67	10	33.33	13	43.33	5	16.67	
Nunca	1	7.14	8	57.14	2	14.29	3	21.43	
Tipo de bebidas									
Bebidas alcohólicas	7	7.78	27	30.00	35	38.89	21	23.33	0.448
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	5	17.24	7	24.14	9	31.03	8	27.59	*
Bebidas gasificadas dietéticas	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	100.00	
Alimento más pedido									
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	5	7.69	14	21.54	26	40.00	20	30.77	0.095
Bocadillos fritos	2	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	**
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	5	10.20	19	38.78	16	32.65	9	18.37	
Comida dietética/saludable	0	0.00	1	25.00	2	50.00	1	25.00	
Frecuencia de alimentos azucarados									
Cada día	1	7.69	3	23.08	7	53.85	2	15.38	0.619
Una vez por semana	5	11.63	9	20.93	21	48.84	8	18.60	**
2-3 veces por semana	5	11.36	13	29.55	16	36.36	10	22.73	
Casi nunca	1	5.00	9	45.00	0	0.00	10	50.00	
Frecuencia de verificación de grasa en comida									
Nunca	1	2.94	12	35.29	15	44.12	6	17.65	0.221
A veces	10	14.93	15	22.39	23	34.33	19	28.36	*
A menudo	0	0.00	5	38.46	3	23.08	5	38.46	
Cada vez	1	16.67	2	33.33	3	50.00	0	0.00	

Frecuencia de verificación de ingesta calórica									
No	4	5.56	17	23.61	32	44.44	19	26.39	0.075
A veces	5	13.51	12	32.43	10	27.03	10	27.03	*
Sí	3	27.27	5	45.45	2	18.18	1	9.09	
App para conteo de calorías									
No	11	10.38	27	25.47	41	38.68	27	25.47	0.279
Sí	1	7.14	7	50.00	3	21.43	3	21.43	*
Frecuencia de actividad física									
Nunca	1	5.00	7	35.00	8	40.00	4	20.00	0.876
Una vez por semana	5	9.62	14	26.92	21	40.38	12	23.08	*
2-4 veces por semana	6	12.50	13	27.08	15	31.25	14	29.17	
Tipo de actividad									
Caminar	4	10.53	10	26.32	19	50.00	5	13.16	0.103
Correr	4	20.00	6	30.00	2	10.00	8	40.00	*
Ir al gimnasio	1	2.86	11	31.43	12	34.29	11	31.43	
Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	3	11.11	7	25.93	11	40.74	6	22.22	
Preferencia por comida saludable									
No	2	11.11	6	33.33	7	38.89	3	16.67	0.391
A veces	5	6.25	22	27.50	31	38.75	22	27.50	*
Sí	5	22.73	6	27.27	6	27.27	5	22.73	
Consumo de Tabaco									
Fumador actual	0	0.00	3	23.08	3	23.08	7	53.85	0.064
Nunca he fumado	10	11.24	24	26.97	38	42.70	17	19.10	*
Ex fumador	2	11.11	7	38.89	3	16.67	6	33.33	
Horas de sueño									
No	3	4.55	16	24.24	32	48.48	15	22.73	0.102
Sí	9	16.67	18	33.33	12	22.22	15	27.78	*
Tendencia del Peso Corporal									
Va en aumento	6	20.69	6	20.69	10	34.48	7	24.14	0.343
Está disminuyendo	3	12.00	7	28.00	10	40.00	5	20.00	*
Permanece constante	3	4.55	21	31.82	24	36.36	18	27.27	
Total	12	10.00	34	28.33	44	36.67	30	25.00	

n: Frecuencia absoluta. %: Frecuencia relativa.

p: Significancia estadística.

\*Prueba de Chi-cuadrado. \*\*Prueba de Chi-cuadrado corregido por Yates.

**Tabla 4.** Hábitos saludables según vivienda de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	Vivienda						p
	Vivo con mis padres		Vivo en un Departamento		Vivo solo		
	n	%	n	%	n	%	
Hábitos alimenticios							
Más de 7 veces por semana	4	100.00	0	0.00	0	0.00	0.778*
5-7 veces por semana	3	60.00	0	0.00	2	40.00	
3-4 veces por semana	8	72.73	1	9.09	2	18.18	
2-3 veces por semana	17	70.83	3	12.50	4	16.67	
Una vez por semana	49	81.67	2	3.33	9	15.00	
Nunca	12	75.00	1	6.25	3	18.75	
Momento del día que ordena comida							
En cualquier momento/cuando tengo hambre	24	70.59	4	11.76	6	17.65	0.271*
Merienda a media tarde	23	88.46	1	3.85	2	7.69	
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	46	76.67	2	3.33	12	20.00	
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas							
Siempre	30	90.91	2	6.06	1	3.03	0.136**
A veces	28	65.12	4	9.30	11	25.58	
Casi nunca	26	86.67	1	3.33	3	10.00	
Nunca	9	64.29	0	0.00	5	35.71	
Tipo de bebidas							
Bebidas alcohólicas	72	80.00	7	7.78	11	12.22	0.062**
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	21	72.41	0	0.00	8	27.59	
Bebidas gasificadas dietéticas	0	0.00	0	0.00	1	100.00	
Alimento más pedido							
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	48	73.85	5	7.69	12	18.46	0.851*
Bocadillos fritos	2	100.00	0	0.00	0	0.00	
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	39	79.59	2	4.08	8	16.33	
Comida dietética/saludable	4	100.00	0	0.00	0	0.00	
Frecuencia de alimentos azucarados							
Cada día	10	76.92	0	0.00	3	23.08	0.238*
Una vez por semana	36	83.72	1	2.33	6	13.95	
2-3 veces por semana	34	77.27	5	11.36	5	11.36	
Casi nunca	13	65.00	1	5.00	6	30.00	
Frecuencia de verificación de grasa en comida							
Nunca	25	73.53	5	14.71	4	11.76	0.335**
A veces	51	76.12	1	1.49	15	22.39	
A menudo	12	92.31	0	0.00	1	7.69	
Cada vez	5	83.33	1	16.67	0	0.00	
Frecuencia de verificación de ingesta calórica							
No	54	75.00	6	8.33	12	16.67	0.438*

A veces	30	81.08	0	0.00	7	18.92	
Sí	9	81.82	1	9.09	1	9.09	
App para conteo de calorías							
No	82	77.36	6	5.66	18	16.98	0.950*
Sí	11	78.57	1	7.14	2	14.29	
Frecuencia de actividad física							
Nunca	16	80.00	2	10.00	2	10.00	0.101*
Una vez por semana	43	82.69	4	7.69	5	9.62	
2-4 veces por semana	34	70.83	1	2.08	13	27.08	
Tipo de actividad							
Caminar	31	81.58	3	7.89	4	10.53	0.828*
Correr	16	80.00	1	5.00	3	15.00	
Ir al gimnasio	27	77.14	1	2.86	7	20.00	
Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	19	70.37	2	7.41	6	22.22	
Preferencia por comida saludable							
No	14	77.78	2	11.11	2	11.11	0.559*
A veces	64	80.00	3	3.75	13	16.25	
Sí	15	68.18	2	9.09	5	22.73	
Consumo de Tabaco							
Fumador actual	12	92.31	0	0.00	1	7.69	0.139*
Nunca he fumado	69	77.53	7	7.87	13	14.61	
Ex fumador	12	66.67	0	0.00	6	33.33	
Horas de sueño							
No	49	74.24	4	6.06	13	19.70	0.600*
Sí	44	81.48	3	5.56	7	12.96	
Tendencia del Peso Corporal							
Va en aumento	24	82.76	3	10.34	2	6.90	0.280*
Está disminuyendo	17	68.00	2	8.00	6	24.00	
Permanece constante	52	78.79	2	3.03	12	18.18	
Total	93	77.50	7	5.83	20	16.67	

n: Frecuencia absoluta. %: Frecuencia relativa.

p: Significancia estadística.

\*Prueba de Chi-cuadrado. \*\*Prueba de Chi-cuadrado corregido por Yates.

**Tabla 5.** Hábitos saludables según año de estudios de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	Año de estudio								p
	2do año		3er año		4to año		5to año		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Hábitos alimenticios									
Más de 7 veces por semana	0	0.00	1	25.00	1	25.0	2	50.00	0.071**
5-7 veces por semana	0	0.00	3	60.00	0	0.00	2	40.00	
3-4 veces por semana	0	0.00	0	0.00	2	18.18	9	81.82	
2-3 veces por semana	2	8.33	4	16.67	13	54.17	5	20.83	
Una vez por semana	1	1.67	21	35.00	21	35.00	17	28.33	
Nunca	2	12.50	5	31.25	3	18.75	6	37.50	
Momento del día que ordena comida									
En cualquier momento/cuando tengo hambre	2	5.88	10	29.41	11	32.35	11	32.35	0.315*
Merienda a media tarde	2	7.69	4	15.38	7	26.92	13	50.00	
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	1	1.67	20	33.33	22	36.67	17	28.33	
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas									
Siempre	3	9.09	6	18.18	9	27.27	15	45.45	0.223*
A veces	2	4.65	13	30.23	14	32.56	14	32.56	
Casi nunca	0	0.00	8	26.67	14	46.67	8	26.67	
Nunca	0	0.00	7	50.00	3	21.43	4	28.57	
Tipo de bebidas									
Bebidas alcohólicas	5	5.56	20	22.22	30	33.33	35	38.89	0.114*
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	0	0.00	13	44.83	10	34.48	6	20.69	
Bebidas gasificadas dietéticas	0	0.00	1	100.00	0	0.00	0	0.00	
Alimento más pedido									
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	1	1.54	20	30.77	21	32.31	23	35.38	0.364*
Bocadillos fritos	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	100.00	
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	4	8.16	12	24.49	17	34.69	16	32.65	
Comida dietética/saludable	0	0.00	2	50.00	2	50.00	0	0.00	
Frecuencia de alimentos azucarados									
Cada día	1	7.69	6	46.15	2	15.38	4	30.77	0.175*
Una vez por semana	2	4.65	11	25.58	18	41.86	12	27.91	
2-3 veces por semana	0	0.00	10	22.73	13	29.55	21	47.73	
Casi nunca	2	10.00	7	35.00	7	35.00	4	20.00	
Frecuencia de verificación de grasa en comida									
Nunca	0	0.00	6	17.65	14	41.18	14	41.18	0.421*
A veces	4	5.97	21	31.34	22	32.84	20	29.85	
A menudo	1	7.69	4	30.77	4	30.77	4	30.77	
Cada vez	0	0.00	3	50.00	0	0.00	3	50.00	

Frecuencia de verificación de ingesta calórica									
No	0	0.00	21	29.17	25	34.72	26	36.11	0.102**
A veces	2	5.41	11	29.73	13	35.14	11	29.73	
Sí	3	27.27	2	18.18	2	18.18	4	36.36	
App para conteo de calorías									
No	3	2.83	30	28.30	35	33.02	38	35.85	0.197*
Sí	2	14.29	4	28.57	5	35.71	3	21.43	
Frecuencia de actividad física									
Nunca	1	5.00	5	25.00	4	20.00	10	50.00	0.137*
Una vez por semana	0	0.00	13	25.00	19	36.54	20	38.46	
2-4 veces por semana	4	8.33	16	33.33	17	35.42	11	22.92	
Tipo de actividad									
Caminar	0	0.00	11	28.95	12	31.58	15	39.47	0.551**
Correr	3	15.00	2	10.00	6	30.00	9	45.00	
Ir al gimnasio	2	5.71	15	42.86	11	31.43	7	20.00	
Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	0	0.00	6	22.22	11	40.74	10	37.04	
Preferencia por comida saludable									
No	2	11.11	2	11.11	6	33.33	8	44.44	0.115**
A veces	3	3.75	20	25.00	29	36.25	28	35.00	
Sí	0	0.00	12	54.55	5	22.73	5	22.73	
Consumo de Tabaco									
Fumador actual	0	0.00	1	7.69	4	30.77	8	61.54	0.123*
Nunca he fumado	5	5.62	30	33.71	29	32.58	25	28.09	
Ex fumador	0	0.00	3	16.67	7	38.89	8	44.44	
Horas de sueño									
No	1	1.52	27	40.91	15	22.73	23	34.85	0.371**
Sí	4	7.41	7	12.96	25	46.30	18	33.33	
Tendencia del Peso Corporal									
Va en aumento	0	0.00	7	24.14	7	24.14	15	51.72	0.114*
Está disminuyendo	0	0.00	10	40.00	9	36.00	6	24.00	
Permanece constante	5	7.58	17	25.76	24	36.36	20	30.30	
Total	5	4.17	34	28.33	40	33.33	41	34.17	

n: Frecuencia absoluta. %: Frecuencia relativa.

p: Significancia estadística.

\*Prueba de Chi-cuadrado. \*\*Prueba de Chi-cuadrado corregido por Yates.

**Tabla 6.** Hábitos saludables según género de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	Género						p
	Masculino		Femenino		Otros		
	n	%	n	%	n	%	
Hábitos alimenticios							
Más de 7 veces por semana	4	100.00	0	0.00	0	0.00	0.007**
5-7 veces por semana	4	80.00	1	20.00	0	0.00	
3-4 veces por semana	6	54.55	5	45.45	0	0.00	
2-3 veces por semana	4	16.67	19	79.17	1	4.17	
Una vez por semana	14	23.33	46	76.67	0	0.00	
Nunca	7	43.75	9	56.25	0	0.00	
Momento del día que ordena comida							
En cualquier momento/cuando tengo hambre	10	29.41	23	67.65	1	2.94	0.483*
Merienda a media tarde	7	26.92	19	73.08	0	0.00	
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	22	36.67	38	63.33	0	0.00	
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas							
Siempre	15	45.45	18	54.55	0	0.00	0.465*
A veces	13	30.23	29	67.44	1	2.33	
Casi nunca	7	23.33	23	76.67	0	0.00	
Nunca	4	28.57	10	71.43	0	0.00	
Tipo de bebidas							
Bebidas alcohólicas	30	33.33	59	65.56	1	1.11	0.924*
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	9	31.03	20	68.97	0	0.00	
Bebidas gasificadas dietéticas	0	0.00	1	100.00	0	0.00	
Alimento más pedido							
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	21	32.31	44	67.69	0	0.00	0.696*
Bocadillos fritos	1	50.00	1	50.00	0	0.00	
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	17	34.69	31	63.27	1	2.04	
Comida dietética/saludable	0	0.00	4	100.00	0	0.00	
Frecuencia de alimentos azucarados							
Cada día	7	53.85	6	46.15	0	0.00	0.299*
Una vez por semana	11	25.58	31	72.09	1	2.33	
2-3 veces por semana	12	27.27	32	72.73	0	0.00	
Casi nunca	9	45.00	11	55.00	0	0.00	
Frecuencia de verificación de grasa en comida							

Nunca	12	35.29	22	64.71	0	0.00	0.206*
A veces	21	31.34	46	68.66	0	0.00	
A menudo	4	30.77	8	61.54	1	7.69	
Cada vez	2	33.33	4	66.67	0	0.00	
Frecuencia de verificación de ingesta calórica							
No	22	30.56	50	69.44	0	0.00	0.529*
A veces	14	37.84	22	59.46	1	2.70	
Sí	3	27.27	8	72.73	0	0.00	
App para conteo de calorías							
No	38	35.85	68	64.15	0	0.00	0.009**
Sí	1	7.14	12	85.71	1	7.14	
Frecuencia de actividad física							
Nunca	2	10.00	18	90.00	0	0.00	0.067*
Una vez por semana	16	30.77	35	67.31	1	1.92	
2-4 veces por semana	21	43.75	27	56.25	0	0.00	
Tipo de actividad							
Caminar	5	13.16	33	86.84	0	0.00	0.010**
Correr	9	45.00	10	50.00	1	5.00	
Ir al gimnasio	13	37.14	22	62.86	0	0.00	
Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	12	44.44	15	55.56	0	0.00	
Preferencia por comida saludable							
No	7	38.89	11	61.11	0	0.00	0.523*
A veces	28	35.00	51	63.75	1	1.25	
Sí	4	18.18	18	81.82	0	0.00	
Consumo de Tabaco							
Fumador actual	10	76.92	2	15.38	1	7.69	0.828**
Nunca he fumado	19	21.35	70	78.65	0	0.00	
Ex fumador	10	55.56	8	44.44	0	0.00	
Horas de sueño							
No	19	28.79	47	71.21	0	0.00	0.317*
Sí	20	37.04	33	61.11	1	1.85	
Tendencia del Peso Corporal							
Va en aumento	11	37.93	18	62.07	0	0.00	0.518*
Está disminuyendo	5	20.00	20	80.00	0	0.00	
Permanece constante	23	34.85	42	63.64	1	1.52	
Total	39	32.50	80	66.67	1	0.83	

n: Frecuencia absoluta. %: Frecuencia relativa.

p: Significancia estadística.

\*Prueba de Chi-cuadrado. \*\*Prueba de Chi-cuadrado corregido por Yates.

**Tabla 7.** Hábitos saludables según edad de estudiantes de pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Variables	Edad				p
	De 18 a 20 años		De 21 a 31 años		
	n	%	n	%	
Hábitos alimenticios					
Más de 7 veces por semana	1	25.00	3	75.00	0.588
5-7 veces por semana	5	100.00	0	0.00	**
3-4 veces por semana	4	36.36	7	63.64	
2-3 veces por semana	18	75.00	6	25.00	
Una vez por semana	36	60.00	24	40.00	
Nunca	6	37.50	10	62.50	
Momento del día que ordena comida					
En cualquier momento/cuando tengo hambre	17	50.00	17	50.00	0.456
Merienda a media tarde	17	65.38	9	34.62	*
Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.	36	60.00	24	40.00	
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas					
Siempre	18	54.55	15	45.45	0.957
A veces	26	60.47	17	39.53	*
Casi nunca	18	60.00	12	40.00	
Nunca	8	57.14	6	42.86	
Tipo de bebidas					
Bebidas alcohólicas	53	58.89	37	41.11	0.655
Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.	16	55.17	13	44.83	*
Bebidas gasificadas dietéticas	1	100.00	0	0.00	
Alimento más pedido					
Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.	44	67.69	21	32.31	0.067
Bocadillos fritos	0	0.00	2	100.00	**
Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)	23	46.94	26	53.06	
Comida dietética/saludable	3	75.00	1	25.00	
Frecuencia de alimentos azucarados					
Cada día	9	69.23	4	30.77	0.335
Una vez por semana	27	62.79	16	37.21	*
2-3 veces por semana	21	47.73	23	52.27	
Casi nunca	13	65.00	7	35.00	
Frecuencia de verificación de grasa en comida					
Nunca	17	50.00	17	50.00	0.632
A veces	42	62.69	25	37.31	*
A menudo	8	61.54	5	38.46	
Cada vez	3	50.00	3	50.00	
Frecuencia de verificación de ingesta calórica					
No	43	59.72	29	40.28	0.923
A veces	21	56.76	16	43.24	*
Sí	6	54.55	5	45.45	
App para conteo de calorías					

	No	60	56.60	46	43.40	0.290
	Sí	10	71.43	4	28.57	*
Frecuencia de actividad física						
	Nunca	13	65.00	7	35.00	0.794
	Una vez por semana	30	57.69	22	42.31	*
	2-4 veces por semana	27	56.25	21	43.75	
Tipo de actividad						
	Caminar	27	71.05	11	28.95	0.215
	Correr	7	35.00	13	65.00	*
	Ir al gimnasio	23	65.71	12	34.29	
	Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)	13	48.15	14	51.85	
Preferencia por comida saludable						
	No	10	55.56	8	44.44	0.870
	A veces	48	60.00	32	40.00	*
	Sí	12	54.55	10	45.45	
Consumo de Tabaco						
	Fumador actual	9	69.23	4	30.77	0.162
	Nunca he fumado	54	60.67	35	39.33	*
	Ex fumador	7	38.89	11	61.11	
Horas de sueño						
	No	43	65.15	23	34.85	0.094
	Sí	27	50.00	27	50.00	*
Tendencia del Peso Corporal						
	Va en aumento	15	51.72	14	48.28	0.648
	Está disminuyendo	16	64.00	9	36.00	*
	Permanece constante	39	59.09	27	40.91	
Total						
		70	58.33	50	41.67	

n: Frecuencia absoluta. %: Frecuencia relativa.

p: Significancia estadística.

\*Prueba de Chi-cuadrado. \*\*Prueba de Chi-cuadrado corregido por Yates.

## ANEXOS

### ANEXO 1. ENCUESTA DE HÁBITOS SALUDABLES

1. **¿Cuántos años tienes?**  
.....
2. **¿Cuál es tu género?**
  - a. Masculino
  - b. Femenino
  - c. Otros
3. **¿Cuál es tu peso?**  
.....
4. **¿Cuál es tu talla?**  
.....
5. **¿Cuál es tu ingreso familiar?**
  - a. menos de S/. 3000
  - b. S/. 3000 - menos de S/. 6000
  - c. S/. 6000 – menos de S/. 10.000
  - d. S/. 10.000 o más
6. **¿Cuál es tu nivel de estudio en la escuela de odontología? Año de estudio**
  - a. 2do año
  - b. 3er año
  - c. 4to año
  - d. 5to año
7. **¿Cuál es tu situación actual de vivienda?**
  - a. Vivo con mis padres.
  - b. Vivo en un hotel.
  - c. Vivo en un departamento compartido.
  - d. Vivo solo.
8. **¿Cuántas veces a la semana realizas pedidos de comida online?**
  - a. más de 7 veces por semana
  - b. 5-7 veces por semana
  - c. 3-4 veces por semana
  - d. 2-3 veces por semana
  - e. Una vez por semana
  - f. Nunca
9. **¿A qué hora del día ordenas más comida?**
  - a. En cualquier momento/cuando tengo hambre
  - b. Merienda a media tarde
  - c. Desayuno/almuerzo/cena, es decir, a la hora de las comidas principales.
10. **¿Con qué frecuencia ordenas bebidas junto con la comida?**
  - a. Siempre

- b. A veces
- c. Casi nunca
- d. Nunca

**11. ¿Qué tipo de bebida sueles pedir?**

- a. Bebidas alcohólicas
- b. Bebidas azucaradas como jugos de frutas, bebidas gaseosas, bebidas con cafeína y bebidas energéticas.
- c. Bebidas gasificadas dietéticas

**12. ¿Cuál es el alimento que pides con más frecuencia?**

- a. Comida chatarra: hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.
- b. Bocadillos fritos
- c. Platos de comida (criolla, oriental, italiana, etc.)
- d. Comida dietética/saludable

**13. ¿Cuántas veces sueles comer alimentos azucarados o dulces como pasteles, galletas, chocolates y bebidas azucaradas?**

- a. Cada día
- b. Una vez por semana
- c. 2-3 veces por semana
- d. Casi nunca

**14. ¿Con qué frecuencia verificas el tipo y la cantidad de grasa utilizada en la preparación antes de pedir comida?**

- a. Nunca
- b. A veces
- c. A menudo
- d. Cada vez

**15. ¿Compruebas tu ingesta de calorías?**

- a. No
- b. A veces
- c. Sí

**16. ¿Tienes alguna aplicación de seguimiento/contador de calorías en tu teléfono inteligente?**

- a. No
- b. Sí

**17. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?**

- a. Nunca
- b. Una vez por semana
- c. 2-4 veces por semana

**18. ¿Qué actividad física realizas?**

- a. Caminar
- b. Correr
- c. Ir al gimnasio
- d. Deportes (natación, ciclismo, danza, etc.)

**19. ¿Prefieres pedir opciones de comida saludable disponibles?**

- a. No
- b. A veces
- c. Sí

**20. ¿Eres una persona que consume tabaco?**

- a. Fumador actual
- b. Nunca he fumado
- c. Ex fumador

**21. ¿Duermes entre 6- 8 horas diarias?**

- a. No
- b. Sí

**22. Durante el periodo universitario. ¿cómo consideras que varía tu peso?**

- a. Va en aumento
- b. Está disminuyendo
- c. Permanece constante

**GRACIAS POR PARTICIPAR**

## ANEXO 2. APROBACIÓN DE COMITÉ DE ÉTICA.



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

### CONSTANCIA-CIEI-505-39-24

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 : "EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA EN EL AÑO 2024"

Código SIDISI : 214814

Investigador(a) principal(es) : Carita Orihuela Flor Diana  
Goicochea Vasquez Dennis Alexander

La **aprobación** incluyó los documentos finales descritos a continuación:

1. **Protocolo de investigación, versión 3.0 de fecha 25 de setiembre del 2024.**
2. **Consentimiento informado, versión 2.0 de fecha 25 de setiembre del 2024.**

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 **Martes 07 de octubre del 2025**.

*El presente proyecto de investigación sólo podrá iniciarse después de haber obtenido la(s) autorización(es) de la(s) institución(es) donde se ejecutará.*

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

**Lima, 07 de octubre del 2024**



Manuel Raul Perez Martinot  
Presidente  
Comité Institucional de Ética en Investigación  
Universidad Peruana Cayetano Heredia

**ANEXO 3. SOLICITUD DE ACCESO A LISTA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ESTOMATOLOGÍA DE SEGUNDO A QUINTO AÑO.**

**UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA**

**Solicitud de Lista de Estudiantes Universitarios**

**Señor(a) Director(a) de Carrera de la Facultad de Estomatología:**

Por medio de la presente, me dirijo a usted con el fin de solicitar la lista de estudiantes universitarios de pregrado de la Facultad de Estomatología, desde segundo hasta quinto año de pregrado, para el desarrollo de nuestro proyecto de tesis titulado: "EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA EN EL AÑO 2024" con el código SIDISI N° 214814.

**La investigación tiene como objetivo** evaluar los hábitos saludables de estudiantes de pregrado de Estomatología de la UPCH en el año 2024. Para ello, se requiere la participación de un número determinado de estudiantes de pregrado de la Facultad de Estomatología. La lista de estudiantes permitirá identificar a los potenciales participantes y contactarlos para invitarlos a participar en el estudio.

**Agradezco de antemano su colaboración en este importante proyecto de investigación.**

Atentamente:

- Dennis Alexander Goicochea Vásquez
- Flor Diana Carita Orihuela

---

Flor D. Carita Orihuela

DNI: XXXXXXXXXX

---

Dennis A. Goicochea

Vásquez

DNI: XXXXXXXXXX

## **ANEXO 4. SOLICITUD DE PERMISO PARA TOMA DE ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

### **UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA**

#### **Solicitud de Permiso para Realizar Encuesta a Estudiantes**

**Señor(a) Coordinador(a) \_\_\_\_\_ del Curso \_\_\_\_\_ de la Carrera de la Facultad de Estomatología:**

Por medio de la presente, me dirijo a usted con el fin de solicitar su permiso y apoyo para realizar una encuesta entre los estudiantes del curso \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ (Semestre/Año Académico) de pregrado de la Facultad de Estomatología, como parte de nuestro proyecto tesis titulado: "EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA EN EL AÑO 2024" con el código CI \_\_\_\_\_. La encuesta durará aproximadamente 15 minutos.

**La investigación tiene como objetivo** evaluar los hábitos saludables de estudiantes de pregrado de Estomatología de la UPCH en el año 2024. Para ello, se requiere la participación de un número determinado de estudiantes de pregrado de la Facultad de Estomatología. La lista de estudiantes permitirá identificar a los potenciales participantes y contactarlos para invitarlos a participar en el estudio.

**Agradezco de antemano su colaboración en este importante proyecto de investigación.**

Atentamente:

- Dennis Alexander Goicochea Vásquez
- Flor Diana Carita Orihuela

---

Flor D. Carita Orihuela

---

Dennis A. Goicochea  
Vásquez

DNI: [REDACTED]

DNI: [REDACTED]

## ANEXO 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO ESCRITO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO ESCRITO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

<b>(Adultos)</b>	
<b>Título del estudio:</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA EN EL AÑO 2024</b>
<b>Investigador (a):</b>	<b>DENNIS ALEXANDER GOICOCHEA VÁSQUEZ FLOR DIANA CARITA ORIHUELA</b>
<b>Institución:</b>	<b>UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA</b>

#### Propósito del estudio:

Te invitamos a participar en un estudio para conocer cómo son los hábitos saludables de los estudiantes de la Facultad de Estomatología y cómo se ve repercutido en su vida diaria. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

En la actualidad, se ha evidenciado un déficit en los estudiantes de la Facultad de Estomatología, respecto a la práctica de adecuados hábitos saludables, además de ello la información que se puede adquirir es escasa.

Es por ello que creemos necesario investigar más sobre este tema y abordarlo con la importancia que amerita conocer y entender con precisión cómo son los hábitos saludables de los estudiantes de Estomatología.

#### Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta donde le tomaremos datos personales y algunas preguntas sobre su edad, peso, talla, género, ingreso familiar, nivel de estudio, hábitos alimenticios, actividad física, consumo de tabaco y horas de sueño.
2. Esta encuesta tomará un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará de manera presencial, mediante el material impreso; será fotografiada siempre y cuando usted así lo autorice, en el caso de que usted no desee ser fotografiado, se tomarán notas en una libreta.

**Riesgos:**

No existe ningún riesgo al participar de este trabajo de investigación. Sin embargo, algunas preguntas le pueden causar incomodidad. Usted es libre de responderlas o no.

**Beneficios:**

Se le informará de manera confidencial los resultados que se obtengan de la encuesta y/o test de evaluación. Tendrá acceso a los resultados e información que se adquiera de la investigación.

**Costos y compensación**

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico o de otra índole, ni una compensación por gastos de transporte y/o un refrigerio por el tiempo brindado.

**Confidencialidad:**

Los datos que ingrese serán de forma anónima, le podemos garantizar que la información que usted brinde es absolutamente confidencial, ninguna persona, excepto la investigadora que manejará la información obtenida codificará las encuestas.

Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si desea participar o no, las cuales responderemos gustosamente. Si una vez que usted ha aceptado participar, luego se desanima o ya no desea continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no se realizarán comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en su contra.

**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 tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Flor Diana Carita Orihuela al teléfono [REDACTED]



Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente, puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

**Declaración del Investigador:**

Yo declaro que el participante ha leído la descripción del proyecto, he aclarado sus dudas sobre el estudio, y ha decidido participar voluntariamente en él. Se le ha informado que los datos que provea se mantendrán anónimos y que los resultados del estudio serán utilizados para fines de investigación.

_____ Nombres y Apellidos Participante  FLOR D. CARITA ORIHUELA	_____ Firma  	_____ Fecha y Hora
_____ Nombres y Apellidos Investigador  DENNIS A. GOICOCHEA VÁSQUEZ	_____ Firma  	_____ Fecha y Hora
_____ Nombres y Apellidos Investigadores	_____ Firma	_____ Fecha y Hora

## ANEXO 6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variabl e	Definición Conceptual	Definición Operacion al	Instrume nto	Indicad or	Tipo de Medició n	Escala de Medición	Valores
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento actual.	Número de años cumplidos.	Encuesta / Solicitud de documento	Edad del participante	Cuantitativa	Razón	Años entero) (número
Peso Corporal	Masa corporal del individuo.	Peso corporal medido en kilogramos	Balanza digital	Peso en kilogramos	Cuantitativa	Razón	Kg
Talla	Altura del individuo.	Altura corporal medida en centímetros.	Estadiómetro	Altura en centímetros	Cuantitativa	Razón	cm
Género	Clasificación del sexo biológico.	Sexo biológico informado por el participante.	Encuesta	Género del participante	Cualitativa	Nominal	Masculino/Femenino/Otros
Ingreso familiar	Total de ingresos económicos de la familia.	Ingresos mensuales declarados por el participante.	Encuesta	Ingresos familiares en soles	Cualitativa	Ordinal	Soles entero) (número
Nivel de estudio	Máximo grado de educación alcanzado.	Año académico o semestre de estudio actual.	Encuesta	Año de estudio	Cualitativa	Ordinal	Año de estudio
Hábitos alimenticios	Comportamientos relacionados con la dieta y alimentación.	Frecuencia de consumo de alimentos.	Cuestionario de frecuencia alimentaria	Frecuencia de consumo	Cualitativa	Ordinal	Veces por semana
Actividad física	Grado de ejercicio físico realizado.	Frecuencia y duración del ejercicio.	Cuestionario de actividad física	Minutos de ejercicio por semana	Cuantitativa	Razón	Minutos/semana (o veces por semana según encuesta)
Consumo de tabaco	Uso de productos de tabaco.	Cantidad de cigarrillos consumidos.	Encuesta	Número de cigarrillos por día	Cuantitativa	Razón	Cigarrillos/día

Horas de sueño	Tiempo dedicado al sueño nocturno.	Horas de sueño por noche.	Encuesta	Promedio de horas de sueño	Cuantitativa	Razón	Horas entero)	(número
Momento del día que ordena comida	Patrón temporal de ingesta alimentaria (crononutrición) relacionado con la interacción entre ritmos biológicos e ingesta.	Momento del día en el que el estudiante reporta la mayor cantidad de pedidos.	Encuesta (Pregunta 9)	Horario de ingesta	Cualitativa	Nominal	En cualquier momento/cuando tengo hambre. / Merienda a media tarde. / Desayuno/almuerzo /cena	
Frecuencia de acompañar bebidas con comidas	Hábito de ingesta líquida prandial que puede influir en la densidad calórica total y la saciedad.	Frecuencia de consumo de líquidos simultáneo a la ingesta de alimentos sólidos.	Encuesta (Pregunta 10)	Frecuencia de consumo	Cualitativa	Ordinal	Siempre/ A veces/ Casi nunca/ Nunca	
Tipo de bebidas	Clasificación del líquido ingerido según su aporte nutricional (azúcares, alcohol, edulcorantes).	Categoría de bebida seleccionada habitualmente en los pedidos.	Encuesta (Pregunta 11)	Tipo de bebida	Cualitativa	Nominal	Bebidas alcohólicas/ Bebidas azucaradas/ Bebidas gasificadas dietéticas	
Alimento más pedido	Patrón dietético predominante que identifica la preferencia por ultraprocesados frente a opciones saludables.	Tipo de preparación alimentaria solicitada con mayor frecuencia.	Encuesta (Pregunta 12)	Preferencia alimentaria	Cualitativa	Nominal	Comida chatarra/ Bocado fritos/ Platos de comida/ Comida dietética/saludable	

Frecuencia de alimentos azucarados	Periodicidad de exposición a carbohidratos simples refinados (dulces, postres).	Frecuencia de consumo de alimentos ricos en azúcares refinados.	Encuesta (Pregunta 13)	Frecuencia de consumo	Cualitativa	Ordinal	Cada día/ Una vez por semana/ 2-3 veces por semana/ Casi nunca
Frecuencia de verificación de grasa en comida	Conducta de alfabetización nutricional para realizar elecciones informadas sobre el contenido lipídico.	Frecuencia de revisión del contenido de grasa antes de consumir alimentos.	Encuesta (Pregunta 14)	Conducta de verificación	Cualitativa	Ordinal	Nunca/A veces/A menudo/ Cada vez
Frecuencia de verificación de ingesta calórica	Conducta de automonitoreo orientada al control consciente del balance energético.	Frecuencia con la que el estudiante calcula o estima las calorías.	Encuesta (Pregunta 15)	Conducta de verificación	Cualitativa	Ordinal	No /A veces/ Sí
App para conteo de calorías	Uso de herramientas mHealth para el registro dietético y control nutricional.	Utilización actual de aplicaciones móviles para conteo de calorías.	Encuesta (Pregunta 16)	Uso de tecnología	Cualitativa	Nominal	No/ Sí
Tipo de actividad	Modalidad de ejercicio físico realizado (aeróbico vs anaeróbico) según el objetivo fisiológico.	Actividad física predominante reportada por el estudiante.	Encuesta (Pregunta 18)	Modalidad de ejercicio	Cualitativa	Nominal	Caminar / Correr /Ir al gimnasio/ Deportes
Preferencia por comida saludable	Intención conductual de elegir opciones nutritivas a pesar de las barreras del entorno.	Predisposición reportada para elegir opciones saludables disponibles.	Encuesta (Pregunta 19)	Preferencia / Actitud	Cualitativa	Ordinal	No/ a veces/ sí

Tendencia del Peso Corporal	Autopercepción sobre la variación de la masa corporal del estudiante.	Variación del peso reportada por el estudiante según su experiencia personal.	Encuesta (Pregunta 22)	Percepción de cambio	Cualitativa	Ordinal	Va en aumento/ Está disminuyendo / Permanece constante
Estado Nutricional	Condición física determinada por la relación peso/talla para estratificar riesgos de salud.	Categorización del IMC calculado a partir del peso y talla reportados.	Encuesta (Preguntas 3 y 4)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Cualitativa	Ordinal	Bajo peso /Peso normal / Sobrepeso/ Obesidad tipo I

---