



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN**  
**DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima - 2021.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**  
**Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud**

**AUTORA:**

Sierra Gavancho, Angelica Maria ([orcid.org/0000-0001-5980-7915](https://orcid.org/0000-0001-5980-7915))

**ASESORA:**

Dra. Napaico Arteaga, Miriam Elizabeth ([orcid.org/0000-0002-5577-4682](https://orcid.org/0000-0002-5577-4682))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de las prestaciones asistenciales y gestión del riesgo en salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – Perú

2022

## DEDICATORIA

A Dios:

Por guiarme en este camino, manifestando su amor dándome las fuerzas para seguir, mostrándome que puedo seguir aun teniendo adversidades en el camino.

A mi Esposo:

Abel, por brindarme su amor para continuar perfeccionándome en la vida profesional, con su paciencia y apoyo permitieron que hoy culmine esta etapa de postgrado.

A mis Hijas:

Camila y Sofía, que son motivo de superación permanente en mi vida, las cuales con sus alegrías y sonrisas me alentaron a continuar con mi superación profesional.

## AGRADECIMIENTO

A mi Madre por su valiosa dedicación y paciencia, por haber impulsado en mí el anhelo de superación y triunfo, mencionándome que si se puede pese a las dificultades que se nos presentan.

A la oportunidad que me da la vida, de tener salud, bienestar y a seguir con más proyectos de vida mi personal.

A mi asesora por brindarme los conocimientos necesarios para poder continuar con mi trabajo de investigación.

## Índice de Contenido

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y Diseño De Investigación	17
3.2. Variables y Operacionalización	18
3.3. Población, Muestra y Muestreo	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5. Procedimientos	24
3.6. Método de análisis de datos	24
3.7. Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN	40
VI. CONCLUSIONES	45
VII. RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	48
ANEXOS	

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Operacionalización de Hábitos Alimentarios	19
Tabla 2: Operacionalización Estado Nutricional	20
Tabla 3: Consolidado de la validez por juicio de expertos	23
Tabla 4: Confiabilidad de instrumento 1	23
Tabla 5: Confiabilidad de instrumento 2	24
Tabla 6: Niveles hallados de la variable hábitos alimentarios	26
Tabla 7: Niveles hallados en la dimensión selección de alimentos	27
Tabla 8: Niveles hallados en la dimensión preparación de alimentos	28
Tabla 9: Niveles hallados en la dimensión forma de consumo	29
Tabla 10: Niveles hallados - variable estado nutricional	30
Tabla 11: Niveles hallados - dimensión frecuencia de consumo de alimentos	31
Tabla 12: Niveles hallados - dimensión ingesta de kcalorias	32
Tabla 13: Niveles hallados - dimensión Índice de masa corporal	33
Tabla 14: Prueba de normalidad de hábitos alimentarios	34
Tabla 15: Prueba de normalidad de estado nutricional	35
Tabla 16: Correlación variables hábitos alimentarios y estado nutricional	36
Tabla 17: Correlación dimensión frecuencia de consumo y hábitos alimentarios	37
Tabla 18: Correlación dimensión ingesta de Kcal y hábitos alimentarios	38
Tabla 19: Correlación dimensión IMC y hábitos alimentarios	39

## Índice de gráficos y figuras

	Pág.
Figura 1: Esquema de diseño correlacional	18
Figura 2: Esquema de Alfa de Cronbach	25
Figura 3: Esquema de Rho de Spearman	25
Figura 4: Diagrama de barras de la variable hábitos alimentarios	26
Figura 5: Diagrama de barras de la dimensión selección de alimentos	27
Figura 6: Diagrama de barras de la dimensión preparación de alimentos	28
Figura 7: Diagrama de barras de la dimensión forma de consumo	29
Figura 8: Diagrama de barras de la variable estado nutricional	30
Figura 9: Diagrama de barras dimensión frecuencia de consumo de alimentos	31
Figura 10: Diagrama de barras de la dimensión ingesta de kcalorias	32
Figura 11: Diagrama de barras de la dimensión Índice de masa corporal	33

## Resumen

Los hábitos alimentarios son conductas saludables que la población debería conocer para tener un buen estado nutricional, sin embargo los cambios actuales generaron que se alimenten de manera inadecuada, es por ello que el presente estudio tiene como objetivo determinar cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

Para este fin se utilizó la metodología básica descriptiva correlacional, aplicándose dos encuestas como herramienta, utilizando el cuestionario como instrumento, que fueron aplicadas a una muestra aleatoria simple de 50 estudiantes pertenecientes a la escuela de nutrición de una universidad privada. Para procesar los resultados de la investigación se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman, encontrándose un nivel de correlación de 0.034 y una sig. bilateral de 0.0024. que es menor a  $p < 0.050$ .

Se concluyó que existe una correlación directa positiva entre hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes de nutrición de una universidad privada.

Palabras clave: Hábito alimentario, estado nutricional, Covid-19.

## Abstract

Eating habits are healthy behaviors that the population should know to have a good nutritional status, however current changes have caused them to eat inadequately, which is why this study aims to determine the relationship between eating habits and nutritional status during the Covid-19 pandemic in students from the school of nutrition of a private university, Lima-2021.

For this purpose, the basic descriptive correlational methodology was used, applying two surveys as a tool, using the questionnaire as an instrument, which were applied to a simple random sample of 50 students belonging to the nutrition school of a private university. Spearman's Rho statistical test was used to process the research results, finding a correlation level of 0.034 and a sig. two-sided of 0.0024. which is less than  $p < 0.050$ .

It was concluded that there is a positive direct correlation between eating habits and nutritional status in nutrition students at a private university.

Keywords: Eating habits, nutritional status, Covid-19.

## I. **INTRODUCCIÓN:**

Los hábitos alimentarios familiares tienen una preponderancia muy resaltante en la alimentación de toda persona y en su propia conducta alimentaria (Fundación Española de Nutrición, 2014). Actualmente en el mundo un millón novecientos mil adultos entre ellos jóvenes padecen de sobrepeso u obesidad, asimismo, más de 50 millones de infantes entre 3 a 5 años presentan desnutrición y 41 millones de niños tienen sobrepeso u obesidad; generando la malnutrición un retraso del crecimiento, mala ingesta de micronutrientes, un desequilibrio en su valoración nutricional y factores como enfermedades metabólicas que van de la mano de una mala alimentación, sea por deficiencia o exceso (OMS, 2021).

Sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales hacen que los padres y los niños se alimenten de manera inadecuada. Estos contextos han provocado que la carga de trabajo se programe más tiempo y reduzca el tiempo dedicado a las horas disponibles para comer, por lo que existe una exageración en el consumo de alimentos procesados, ultra procesados y comida rápida, lo que acaba repercutiendo en la salud de las personas y provocando cambios en las conductas alimentarias de los niños y también en su salud nutricional. (Álvarez, et al., 2017)

En marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud declara la pandemia por el Covid-19, generando con ello situaciones que afectaban la salud por el desconocido pronóstico del avance de la enfermedad, trayendo consigo la incertidumbre de su propagación y las consecuencias económicas. Esta situación genero algunos cuidados de contención para evitar la infección del virus del Covid-19 en la población, como el distanciamiento social, uso de equipos de protección y el aislamiento voluntario; este último afectó el normal funcionamiento del sistema educativo en los niveles escolar y universitario, obligando al uso de medios virtuales para la continuidad de la enseñanza educativa.

Al respecto, León y Arguello (2020) indicaron que desde el 2020 se enfrenta una pandemia torrencial nombrada COVID-19 que obligo a los adolescentes a mantenerse en confinamiento, lo cual limito el progreso de actividades físicas, el

seleccionar alimentos conforme a los requerimientos propios para la edad que está adquiriendo su maduración y que al mismo tiempo deben desempeñar el papel de estudiantes universitarios, asimismo indicaron que el factor tiempo, es un indicador importante, porque hoy en día varios hogares se han transformado en un sitio de permanente estancia de los jóvenes, alterando su horario y también los horarios establecidos para sus comidas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - FAO, en el Informe de hábitos de consumo de alimentos del 2020, los estudiantes ante la ansiedad que genera el confinamiento sienten el deseo de comer e ingieren alimentos saludables y/o no saludables que se pueden encontrar en la cocina o en el refrigerador, ocasionando que en el tiempo de la comida, no tengan apetencia, dando lugar a una dieta desequilibrada y poco saludable, del mismo modo, el tiempo que se pasa frente a medio de comunicación es un elemento que influye de manera significativa en las conductas alimentarias (FAO, 2020).

Es importante indicar que, la inadecuada y desordena ingesta de alimentos, conducen a problemas de desnutrición por deficiencia y exceso de calorías, aumentando el riesgo de muerte y/o presencia de enfermedades metabólicas como la obesidad, diabetes, cáncer, así como males cardiacos, todas tienden a prolongarse y producen una combinación de varios factores que tienen un efecto duradero desde su inicio (OMS, informe de nutrición, 2018).

En estudios realizados por la UNICEF (2021) a través de un escaneo rápido de 8.949 adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 29 años, demostraron que 1 de cada 2 jóvenes en América Latina y el Caribe tiene dificultad para acceder a alimentos saludables, viéndose reducida su fuerza y actividad física, la encuesta reflejó que jóvenes de ambos sexos tuvieron dificultades en el acceso a alimentos saludables, indicando un consumo creciente de bebidas edulcoradas, snacks, golosinas y los famosos fast food; y consumo reducido de alimentos ricos en vitaminas y minerales y agua, por otro lado, el 52% afirmó ser menos activo físicamente que en la era anterior a la pandemia, la encuesta también encontró que los primordiales

obstáculos para acceder a dietas adecuadas son no disponer de una gran cantidad de efectivo para adquirir alimentos y el miedo al contagio.

En nuestro país a través de una encuesta virtual realizado por el Instituto Nacional de Salud – INS, para evaluar las consecuencias del confinamiento por la cuarentena durante la pandemia en jóvenes y adultos, se halló que el 64,5% de los encuestados consumía sus alimentos frente a un dispositivo electrónico como televisión, teléfono móvil, tableta u otros dispositivos electrónicos, también se encontró que el 61,2% dormía menos horas, lo que fue un factor importante para que las personas adquirieran sobrepeso y obesidad, mencionando que tenían reducidas horas de sueño, que se encontraban físicamente inactivos y, además, el 60% reportó que se les antoja más comida (INS ,2020). Esto demuestra que han evolucionado conductas y formas de vida no saludables perjudiciales para la salud y que los hacen más vulnerables a casos graves de COVID-19.

Siendo el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – CENAN, responsable de impulsar y promover acciones para la práctica de una alimentación saludable, realizo un estudio que tuvo como objetivo determinar los cambios alimentarios en adultos y jóvenes durante la cuarentena por Covid-19 en Lima, el cual mostró un cambio en la ingesta de algunos alimentos, incluyendo frutas, verduras, raíces, frijoles y un mayor consumo de refrescos, bebidas energéticas, snacks, café, bebidas alcohólicas y frituras, que concluyo que durante el periodo de estudio se consumió mayor cantidad de comidas no saludables (CENAN, 2020)

Siendo necesario evaluar como afecto la pandemia las conductas alimentarias en la salud de la población universitaria de una universidad privada planteamos como problema general la siguiente pregunta de investigación: en qué medida se asocia los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. Asimismo, se ha buscado identificar si existe asociación entre las subcategorías: frecuencia de consumo, ingesta de calorías y el índice de masa corporal con la variable hábitos alimentarios. Para poder tener mayor conocimiento de la presencia de ellas en las conductas y rutinas de alimentación que venían mostrando los jóvenes de la muestra durante los años de confinamiento.

## **Justificación**

El presente estudio tiene una justificación teórica y se sustenta en lo manifestado por Almeida (2000) que refiere que los hábitos alimentarios son costumbres adquiridas y conductas de comportamiento que adoptan los individuos en su vida, estas se constituyen, moldean y refuerzan en patrones aprendidos que se conservan en el tiempo y afectan positiva o negativamente a la salud. Este estudio aportará a generar mayor conocimiento, ya que existen muy pocos estudios parecidos en el nuestro país, lo cual nos accederá a conocer los hábitos alimentarios presentados y su relación con el estado nutricional de estudiantes universitarios, cuyos resultados pueden ser considerados como una contribución para estudios futuros.

Por otro lado, tiene justificación social, pues nos permitirá comprender la importancia y calidad de comenzar una alimentación balanceada no solo para conservar una buena salud sino también para apoyar a optimizar el progreso de una mejor vida saludable de los adolescentes y la población en general, mejorando las buenas conductas alimentarias e impulsando un mejor comportamiento alimentario en los estudiantes que repercutirá en un buen estado nutricional, rendimiento físico y mejor desempeño educativo.

Asimismo, la utilidad de este trabajo tiene justificación metodológica porque está desarrollado a través de un procedimiento metodológico ordenado y coherente, siendo el tipo y diseño de estudio descriptivo correlacional, que permitiría establecer la relación entre las variables planteadas mediante métodos estadísticos.

Otro aspecto que se ha tratado en este estudio, ha sido la formulación de metas o propósitos de investigación. El propósito general de este estudio ha sido: Determinar en qué medida se asocia los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. Asimismo, se ha buscado identificar si existe asociación entre las subcategorías: frecuencia de consumo, ingesta de calorías y el índice de masa corporal con la variable hábitos alimentarios. Para poder tener mayor conocimiento de la presencia de ellas en las conductas y

rutinas de alimentación que venían mostrando los jóvenes de la muestra durante los años de confinamiento.

Finalmente se sabe que en toda investigación del tipo nuestro, se deben formular premisas que puedan ser corroboradas al final de los resultados, por ello las premisas de estudio en este caso han sido; Sí existe asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. Asimismo, se ha buscado corroborar mediante pruebas estadísticas que sí existe asociación entre las subcategorías: frecuencia de consumo, ingesta de calorías y el índice de masa corporal con la variable hábitos alimentarios. Teniendo en cuenta que durante los años de confinamiento, la mayoría de personas de diferentes edades incrementaron su índice de masa corporal, ya que no se practicaban actividades físicas y se mantenían estáticos por más tiempo, dentro de sus mismos hogares. En otros casos, los estudiantes llevaban una vida sedentaria y de ingesta de alimentos en horarios variados.

## **I. MARCO TEÓRICO**

Nuestro sistema de salud está centrado fundamentalmente en áreas de promoción y prevención, por ello es necesario revisar lo que dicen algunos autores sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional, quienes nos brindaran los antecedentes para nuestro trabajo de investigación.

Dávila y Yáñez (2020) presentaron una tesis en Ecuador con el propósito de conocer las conductas alimenticias de los jóvenes de la facultad de enfermería y la facultad de odonto-estomatología durante la pandemia. Estuvo compuesta la muestra por estudiantes de odontología y enfermería. Este estudio involucró un método no empírico con un enfoque cuantitativo y analítico, en el que se recopiló información a través de una encuesta en línea y frecuencia de consumo. Como conclusión se obtiene que en el cuestionario se muestran cambios en el consumo por el confinamiento y a ello se suma la falta de ejercicios, lo que evidencia una elevada masa corporal y conductas alimentarias poco saludables por los cambios de hábitos, mostrando también que existía un consumo escaso de agua y de otros alimentos saludables. Del mismo modo se determinó que consumían productos azucarados, salados y con grasas saturadas (papitas fritas, hamburguesas, perros calientes), siendo ellos los factores de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y obesidad, que en la mayoría de casos se derivan por llevar una vida sedentaria.

En Guayaquil, los investigadores Poveda, Peré, Jouvín, Celi y Yaguachi (2021) en su estudio tuvo como objetivo determinar las conductas alimentarias y estilos de vida de la población guayaquileña en la emergencia sanitaria del Covid-19, en su muestra y tipo de estudio incluyeron una investigación descriptiva, transversal y observacional que incluyó a 527 personas de la ciudad de Guayaquil, la encuesta fue dirigida a personas de ambos sexos de 18 a 64 años. Para la encuesta se utilizó un cuestionario en línea, las cuales fueron una encuesta de frecuencia de consumo y el programa FANTASTIC, donde concluyeron que hubo cambios en la ingesta calórica e incluso reducción de ejercicios, por lo que vieron la necesidad de establecer estrategias de campañas de salud para prevenir enfermedades metabólicas y crónicas.

Asimismo, Pérez et al., (2020) realizaron un estudio en España sobre la modificación en los hábitos alimentarios y otros estilos de vida durante el periodo de aislamiento en una comunidad y trabajadores sanitarios; donde más de mil personas participaron y se tomó una muestra a conveniencia, siendo este estudio transversal, observacional respondieron una encuesta online, durante semanas de confinamiento en sus hogares, recogiendo datos resaltantes como testimonios sociales, características del encierro voluntario, conductas alimentarias y ejercicios; resultando que hubo consumo variado de frutas, verduras, huevos, legumbre y pescado; por otro lado se observó el consumo de alimentos no saludables como pizzas, bebidas alcohólicas; bebidas azucaradas, con diferencias en la forma de consumo. Resaltan en su conclusión que existen variaciones en la alimentación de las personas tras el encierro voluntario en los hogares de España y que el consumo de alimentos no saludables disminuyó y se incrementa la preparación de alimentos saludables en el hogar, tras conocer los riesgos de salud que generaba la enfermedad del Covid-19.

Una investigación realizada en Bogotá, por Álvarez, F. (2020) identificó cambios en conductas alimentarias y en la actividad física en estudiantes de ciencias de la salud en una universidad mexicana durante la pandemia, donde realizaron una encuesta online con ítems de interés, que permitieron recolectar datos de 193 participantes. Evidenciaron que no hubo alteración en la ingesta de algunos grupos de alimentos, pero sí una elevada ingesta de comida rápida, de frutas y verduras. Resaltaron un ligero aumento de horas de actividad física a la semana, pero no evidenciaba algo significativo para los estudiantes, porque se reflejó un aumento de peso. En conclusión, los estudiantes establecieron una serie de hábitos alimentarios saludables, como la preparación de comidas, el aumento del consumo de frutas y la práctica de deportes. Sin embargo, también se han observado aspectos negativos como el aumento de peso, que se debía al consumo de comida rápida que ingerían al estar en confinamiento.

Por otro lado, en Chile, Vallejos C. (2020), presento un estudio que tuvo como objetivo conocer los cambios de las conductas alimentarias saludables y no saludables en estudiantes de nivel superior que se encontraban en confinamiento

por el Covid-19, para ello realizo una investigación transversal con método no probabilístico por conveniencia con una muestra de 241 estudiantes, entre mujeres y varones, donde utilizaron un cuestionario de hábitos alimentarios para los estudiantes de nivel superior, la cual se basa en una encuesta para medir las conductas alimentarias de los estudiantes, en la cual evidenciaron que al inicio de la pandemia ingerían alimentos no saludables y con el paso del tiempo y conociendo más la enfermedad del Covid-19, esta ingesta fue cambiando por alimentos saludables, favoreciendo la salud y educación de los estudiantes.

A continuación se darán a conocer los estudios previos del contexto nacional que están relacionados a la presente investigación:

Sánchez, E. (2021) realizó una encuesta para conocer la relación del estado nutricional y las conductas alimentarias asociadas al estrés de las personas que trabajaban en el hospital de Paita, se tomó un población muestral de cien colaboradores entre ellos administrativos y sociales de diferentes géneros; para lo cual elaboró un instrumento descriptivo con un diseño transversal, la cual identificaba buenas y malas conductas alimentarias. Asimismo, realizo una encuesta para conocer los niveles de estrés directamente a través de la escala de valoración de Goldberg, y agrego la evaluación antropométrica nutricional a través de indicadores antropométricos como el índice de masa corporal, masa grasa y el perímetro de cintura. Entre las conclusiones que demostraron indicaron que existía una relación directa entre las conductas alimentarias, estado nutricional y el estrés, ello por los resultados que evidenciaron un aumento de peso, como el sobrepeso, obesidad y circunferencia de cintura, siendo estos valores elementos peligrosos para la salud, de la misma forma identificaron un estrés moderado que afecta las conductas alimentarios y por ende la salud nutricional.

Vilca, G. (2021) presentó una encuesta con la finalidad de determinar los hábitos alimentarios durante la pandemia en peruanos, donde se tomó una muestra de todas las regiones del país, participando 321 adultos de entre 18 y 59 años de edad. El estudio tuvo un diseño cuantitativo, transversal, no experimental y método descriptivo, aplicando encuestas online de conductas alimentarias, utilizando para

la fiabilidad la prueba de chi-cuadrado de Pearson. Como conclusión se determinó que las personas no tenían conocimiento de la cantidad de calorías que consumían y que a su vez no realizaban algún tipo de actividad física, sin embargo dentro de los alimentos que ingerían una gran parte eran verduras y frutas, porque tenían conocimiento que este grupo de alimentos era beneficioso para la salud, pero no conocían la cantidad de porción que debían de ingerir, es por ello que se evidencio ganancia de peso por un consumo elevado.

Chávez y Ruiz (2021) en su estudio determinaron investigar a los hábitos alimentarios, el estado emocional, la actividad física y el estado nutricional de un grupo de jóvenes que estudiaban nutrición y bromatología en la amazonia del Perú en el tiempo de confinamiento por el Covid-19, ellos utilizaron un estudio no empírico, con un diseño descriptivo correlacional y transversal, con un grupo de estudio de 88 estudiantes, empleando una encuestas vía online de conductas alimentarias, actividad física, estado emocional y nutricional, las cuales fueron validadas por juicio de expertos, asimismo se envió una ficha de recolección de datos antropométricos con las instrucciones correspondientes. En sus hallazgos demostró que hay correlación positiva entre los hábitos alimentarios, el índice de masa corporal y los pliegues cutáneos antropométricos, asimismo mencionaron que la actividad física tiene una relación directa con las variables del estudio.

Huamán y Medina (2021) su trabajo se basa en una investigación que analiza la correlación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de los últimos años de secundaria de un centro educativo público y privado de Lima, para determinar este objetivo utilizaron una metodología aplicada con un diseño descriptivo correlativo, donde la muestra lo conformaron 105 alumnos igualmente distribuidos. Se utilizó como instrumento de recolección la encuesta y la valoración del estado nutricional, donde como herramientas se utilizaron cuestionarios tipo Likert, balanzas y altímetros. En conclusión, un índice de masa corporal normal y un perímetro abdominal dentro de los valores normales tienen una relación directa, encontrándose que en el grupo de estudiantes femeninas estos datos fueron negativos, sin embargo, los hábitos alimentarios de toda la muestra fueron óptimos y el estado nutricional fue regular. Al ejecutar la correlación no se encontraron

valores significativos. Sería preciso mayor investigación que evidencie una correlación más específica y directa entre las diferentes variables y se considere la variable sexo en todas las valoraciones.

Ruiton, J. (2020) en su estudio determinó la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes secundarios de un centro educativo público de la capital. La población es de 269 estudiantes con una muestra no probabilística y una muestra de 120 estudiantes del colegio. Este tipo de estudio abarcó un diseño no empírico de correlación con un enfoque cuantitativo, de igual manera utilizó técnicas de encuesta y herramientas de recolección de datos para historias clínicas, las pruebas y cuestionarios son validados por revisiones de expertos, los cuales al dar su visto bueno, se procedió con la aplicación del cuestionario de hábitos alimentarios que contaba con 29 ítems y tenía una confiabilidad de 0.795. Dentro de sus conclusiones indicaron que existía una dependencia entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes. Se analizaron los resultados con el método estadístico de Spearman (señal bilateral = 000 y  $< 0,05$ ;  $Rho = 640$ ), que indica que existe una correlación moderadamente positiva entre las variables.

### **Bases teóricas**

Luego de documentar nuestros antecedentes, regresaremos a nuestra base teórica de variables y dimensiones para profundizar en nuestro trabajo de investigación. En las definiciones de hábitos alimentarios, para Almeida (2000), los hábitos alimentarios son costumbres, formas de comportamiento y actitudes que se adoptan en la vida cotidiana, formas de hábitos alimentarios, que forman, moldean y refuerzan en patrones aprendidos observables que son conservados en el tiempo y afectan favorable o adversamente la vida y la salud.

Según Hidalgo (2012) “Los hábitos alimentarios son modelos de ingesta de productos alimenticios que se imitan, se aprenden y se interiorizan paulatinamente según los sabores y favoritismos” Los hábitos alimentarios también se consideran como conductas individuales y preocupaciones socio sociales relacionadas con la ingesta de alimentos, adquiridas directa o indirectamente, y establecidos de

acuerdo a las características consuetudinarias de una determinada población social o cultural (Gonzales, León, Lomas y Albar, 2016).

De igual forma es posible mencionar los hábitos alimentarios que se van formando en el hogar incorporándolos paulatinamente a hábitos, en base a la teoría aprendida. (López, 2007).

Otros modos de aprendizaje son a través de la negación o el disfrute en los niños, donde ellos conocen y experimentan repetidamente con diferentes productos alimenticios a través del proceso de alimentación en un ambiente familiar.

Las dimensiones de hábitos alimentarios son tres:

Comenzamos con la selección de alimentos, el que es un comportamiento complicado, determinado por elementos organizados que conforman el suministro y disponibilidad de alimentos, factores funcionales y factores sociales que envuelven tradiciones, normas sociales y prácticas de sociedad y la presencia de medios de comunicación, entre otros factores. Las personas obtienen opciones de consumir alimentos de acuerdo con su favoritismo por algunos gustos y requerimientos de ciertos nutrimentos que requieren. Las preferencias gustativas son esencialmente aprendidas y resultan de la combinación de fenómenos neurofisiológicos y psicológicos (generalmente sentimentales). No obstante, el factor más importante de la selección de alimentos son las circunstancias en la que los adultos eligen. Por ende, cuando un nutricionista sugiere un cambio en los hábitos alimenticios, debe tener como base que el gusto se puede modificar a medida que se aprende. Pero debe ser un proceso donde, sin olvidar las raíces culturales y emocionales del gusto, en vez de suspender, se deben reponer sabores y desarrollar habilidades para que el comer sea ameno y saludable (Vélez, 2003).

Por otro lado, la preparación de los alimentos tiene que considerarse desde el punto de vista fundamental, ya que los procedimientos utilizados, desde el aspecto de utilización de utensilios, lavado de manos e higiene de los mismos alimentos, influyen en la preparación culinaria. Estos procedimientos culinarios van desde asados, sancochados o frescos, promoviendo que la población consuma alimentos

frescos como las ensaladas y moderando el consumo de frituras. Es por ese motivo que debemos mencionar, que existe una relación bastante estrecha con la forma de preparación e higiene alimentaria, la cual, según la OMS, la define como las actividades y formas en las que se debe de elaborar, almacenar, transformar, conservar y preparar los productos alimenticios, asegurando la inocuidad del alimentos (OMS-Diez reglas de Oro para la preparación higiénica de los alimentos, 2019).

Así mismo, se debe mencionar la forma de consumo de los alimentos, al respecto el Ministerio de Salud del Perú, por intermedio del Instituto Nacionales de Salud (INS), presentó en el 2019 la “Guía Alimentaria para el Pueblo del Perú”, instrumento que favorece la prevención, promoción, mantenimiento y perfeccionamiento de la calidad de salud y buena alimentación de la población peruana a través de un saludable consumo de alimentos. Es una guía para las personas y nos ayuda a cambiar la forma de consumo de nuestra alimentación. Realizar un plan de alimentación distinto al que se consume habitualmente no significa que sea un correctivo o que cambio general. Se trata de cambiar la forma de comer para prevenir malestares y mejorar la salud, mencionando en la guía consejos adicionales como, come frutas y verduras en dos o tres porciones que incluyas en la cena o en el desayuno, pero de preferencia consumirlas frescas, asimismo indica que se debe de beber lo suficiente de agua entre 6-8 vasos, porque a veces se confunde con hambre y debemos evitar consumir comida demasiado procesada o chatarra, agregar ejercicio colectivo combinado con pesas y ejercicios cardiovasculares, para que podamos mejorar nuestra alimentación y solo comer la cantidad adecuada. El alto porcentaje está relacionado con la ingesta de alimentos en nuestra dieta diaria y debemos buscar alimentos que aporten buenas cantidades de nutrientes (Serrano y Curi, 2019).

Por otro lado, nuestra segunda variable de estado nutricional deriva de la composición nutricional de salud y bienestar de la persona y es utilizado con la finalidad de establecer el diagnostico nutricional de toda la población con base en medidas antropométricas como masa corporal, altura y circunferencia de cintura e influenciado por la ingesta de nutrimentos (Figueroa, 2019).

Con respecto al estado nutricional la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) se refiere como el estado del cuerpo que determina la relación entre las necesidades nutricionales de un individuo, de modo que la cantidad de nutrientes ingeridos, la ingesta, la absorción y el uso están relacionados con conducta alimentaria (FAO et al., 2018).

Dentro de las dimensiones de estado nutricional tenemos:

Según Moreno (2007), los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) es una versión más avanzada del método “Diet History” que tiene como objetivo evaluar la ingesta dietética habitual preguntando con qué frecuencia y cuánto se consume de una lista de dieta seleccionada o un grupo de alimentos específicos enumerados para un período de referencia.

Según la revista española Valoración de la Ingestión Dietética a nivel poblacional a través de un cuestionario personal en 2007, indica que es un método originalmente diseñado para brindar información descriptiva sobre los patrones de consumo de alimentos y luego desarrollado para que se pueda obtener información sobre nutrientes. A partir de la ingesta habitual, que es una de las preocupaciones de los investigadores, el cuestionario de frecuencia de ingesta puede centrarse en la absorción de nutrientes específicos, las manifestaciones dietéticas asociadas a la enfermedad o la evaluación integral de muchos nutrientes.

De manera similar, el método de evaluación dietética que se realizó en el 2008, fue la frecuencia de consumo, la cual es una matriz que evalúa mediante respuestas de opción múltiple o mediante preguntas independientes sobre la frecuencia de consumo de un determinado alimento o bebida. Para las características de diseño de los cuestionarios de frecuencia de alimentos en cuanto a su vigencia en ese año, las opciones de frecuencia van desde nunca o menos de una vez al mes hasta 6 o más veces al día y el encuestado debe elegir entre una opción, la mayor parte de las encuestas de frecuencia de consumo utilizan múltiples respuestas posibles, por lo que utilizan diferentes elecciones de alternativas para optimizar la calidad de los datos y reducir la sobrecarga de los encuestados

El Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI en 1992 comenzó aplicar cuestionarios para medir consumo de alimentos en las personas los cuales incluían indicadores de consumo simplificados, utilizando herramientas factoriales estándar como el recordatorio de 24 horas - R24 (INEI 2017). Asimismo se usaron otras herramientas como la encuesta de frecuencia de consumo, la cual fue utilizada por la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES desde el 2017 y cuestionarios abreviados de frecuencia de consumo de pocos ítems con opción múltiple de respuesta. Estas herramientas son recomendadas por la OMS en sus directrices para el desarrollo de una evaluación dietética simplificada para identificar grupos en peligro de escasez de vitamina A: una revisión de la experiencia de campo (OMS, 1991).

En el Perú, el cuestionario Encuesta Nacional de Hogares contiene un cuestionario sobre gasto familiar detallado en alimentos y grupos de alimentos que es frecuentemente interpretado como “un consumo aparente” de los alimentos (ENAHO 2020). Cabe notar que el informe de validez de los indicadores efectúa correlaciones dentro de sala con datos de R24, pero no evalúa los cuestionarios en campo (Indicadores de alimentación de lactantes y niños pequeños de la Organización Mundial de la Salud, 2012).

La función de vigilancia alimentaria y nutricional es necesaria en todos los países, abarcando rangos de problemas desde la desnutrición infantil hasta el síndrome metabólico, pasando por diversos patrones de deficiencia y exceso de nutrientes específicos, según la Revista Internacional de Epidemiología en el 2003. La técnica de medición de la ingesta o consumo de alimentos en seres humanos es un procedimiento especializado y complejo (Selección de metodología para evaluar la ingesta de alimentos, 2007).

Actualmente, la técnica más empleada en encuestas poblacionales es el recordatorio de 24 horas, que se recomienda acompañar con el consumo de frecuencia de alimentos (Medición del consumo de alimentos en el hogar: una guía técnica, 2005). No obstante, no se ha establecido un estándar de oro de consenso

universal, Métodos de encuesta de consumo de alimentos individuales. FAO/SICIAV. (2003).

Por otro lado, nuestra segunda dimensión que es ingesta de calorías, significa la cantidad de calorías consumidas que realiza la persona a diario y que depende de los alimentos que ingiera (Recommended Dietary Allowances, RDA 1941). De acuerdo a las Directrices Técnicas de Requerimientos Energéticos y Nutricionales (2005), para determinar las necesidades energéticas (calorías) de la población peruana se usaron los requerimientos propuestos por la FAO/OMS/UNU, fijando la ingesta energética según la persona, edad y género, para asegurar una vida saludable. Para conservar las distintas actividades fisiológicas del cuerpo como, como respirar, hablar, caminar, el metabolismo, la síntesis de proteínas, etc., es necesaria la energía; y esta energía es proporcionan por los macronutrientes que nos aporta nuestra alimentación diaria. Por otro lado, el balance energético humano depende de la correlación entre la tasa metabólica basal y la ingesta energética alimentaria. Muchos componentes afectan las necesidades y el consumo de energía, incluida la edad, la composición corporal, el género y la actividad física. Una inestabilidad entre la ingreso y egreso de energía conlleva a una disminución o aumento de la composición corporal, principalmente en forma de grasa, y determina cambios en el peso de la persona (CENAN 2012).

Para calcular los requerimiento energéticos de la población de Perú se toma como principal referencia, el propuesto documento por el Comité Asesor de Expertos en Requerimientos Energéticos Humanos de la FAO/OMS/UNU 2001. Su metodología se basa en técnicas de agua doblemente marcada (DLW) estudio que se ha utilizado para calcular el gasto energético total. Esta fórmula se considera actualmente la más precisa para calcular GET en individuos. El cálculo del Gasto Energético Total durante un lapso de 24 horas incluye la respuesta metabólica de la ingesta alimentaria y el consumo de energía para las funciones del tejido. Para los adultos, es el requerimiento energético equivalente diario. Cabe señalar que el crecimiento y desarrollo de esta población no es un elemento que requiera una determinada energía, porque el metabolismo basal es relativamente estable para una determinada edad y sexo. Así, el peso y el factor de actividad física y el peso

se convierten en los determinantes para estimar los valores energéticos según los diferentes niveles de actividad física, según el siguiente diagrama: Requerimiento energético = Razón tasa metabólica basal x Factor de actividad física de la forma de vida saludable. (MINSa 2005).

Por otro lado, nuestra última dimensión índice de masa corporal, que tiene relación con el estado nutricional y que es el resultado final del equilibrio entre los requerimientos nutricionales y el consumo de calorías, tal como lo reflejan las mediciones antropométricas. El Índice de Masa Corporal, es un indicador de antropometría que valora el estado nutricional de la población (desde niños de 5 años, adultos jóvenes, adultos). En conclusión viene hacer la división entre el peso corporal de una persona y la altura al cuadrado. También se le conoce como índice de Quetelet y su cálculo es el siguiente:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$ . (INS, 2016).

De la misma forma, la obesidad caracterizada por ser una enfermedad por exceso de grasa y adipocitos, en adultos es categorizada dentro del valor de  $IMC > 30$ , asimismo, es clasificada como obesidad grado I, con un IMC de 30 a 34.9; obesidad grado II, con un IMC de 35 o 40; y obesidad grado III, con  $IMC \geq 40$  (MINSa, 2012); Esto se ha relacionado con el sobrepeso, definido como una ganancia de peso corporal por encima de los valores de normalidad, sus categorización oscila entre los valores de IMC 25 – 30. Como lo mencionamos anteriormente el índice de masa corporal es un índice simple de la relación entre el peso y la altura al cuadrado. Es importante resaltar que la OMS indica que debemos mantenernos dentro del rango de normalidad que es de 18,5 - 24,9 kg/m<sup>2</sup> y evitar ganar 5 kg más en la edad adulta. (OMS, 2013). El factor del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías no perdidas como se refleja en su estado nutricional (OMS, 2016).

## **II. METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo y Diseño De Investigación**

El trabajo de investigación está dentro de la categoría básica porque está orientada hacia una comprensión más completa a través de aspectos fundamentales de fenómenos observables, incidentes o relaciones establecidas por los objetos. Según Hernández, R. (2006), hablamos de investigación básica, pura, teórica o dogmática. Tiene la característica de que forma parte de un marco teórico y sigue ahí, con el objetivo de hacer avanzar el conocimiento científico pero sin contraponerlo con ningún aspecto práctico.

Según Álvarez, A. (2020) en estos estudios tienen como objetivos de investigación la adquisición sistemática de nuevos conocimientos, con el único fin de mejorar el conocimiento sobre un hecho en particular.

En cuanto al tipo de diseño, se utilizará un diseño no experimental, la cual es una investigación que realiza un estudio sin maniobrar variables intencionalmente. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “La investigación no experimental o posfactual es todo estudio en el que no es viable maniobrar variables ni determinar aleatoriamente sujetos o contextos”. En efecto, no existe ninguna condición o estímulo al que se presente el sujeto de estudio, por eso se observa al sujeto en su medio natural, en su realidad.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), este estudio descriptivo describe situaciones y eventos, es decir, cómo son y cómo se comparten ciertos fenómenos, así mismo, diseña medidas de correlación de dos o más variables que se desea conocer, para averiguar si están relacionados con el mismo tema y así analizar la correlación.

El diseño de investigación se muestra en la representación:

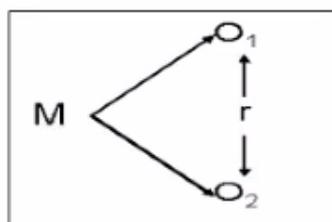


Figura 1. Esquema de diseño correlacional

Donde:

M: Muestra de estudiantes

O<sub>1</sub>: Observaciones obtenidas de la variable Hábitos Alimentarios.

O<sub>2</sub>: Observaciones obtenidas de la variable Estado Nutricional.

r: Indica la posible relación entre las variables estudiadas.

### **3.2. Variables y Operacionalización**

Variable 1. Hábitos alimentarios

Definición conceptual:

Almeida (2000) que indica que los hábitos alimentarios son: las costumbres, hábitos, actitudes, formas de comportamiento que todas las personas aplican a diario a su vida, se establecen, moldean y fortalecen en patrones visibles y mantenidos a lo largo del tiempo y tienen impactos favorables o desfavorables en la vida y la salud.

Definición operacional:

Los hábitos alimentarios, como primera variable, se midió a través de la encuesta que evalué sus dimensiones como frecuencia de consumo de alimentos, ingesta de kilocalorías e índice de masa corporal, donde cada una de ellas tenía ítems, que fueron estimados por la escala de glasglow, teniendo como valores la medición de la variable, las cuales fueron de 3 niveles malo, regular y bueno.

**Tabla 1.***Operacionalización de Hábitos Alimentarios*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Items</b>	<b>Escala</b>	<b>Rangos</b>
Selección de alimentos	Referencia de precio de los alimentos.	1 al 7	1= No 2= Si	Malo 36 a 60
	Elección de alimentos por su aspecto o sabor.	8 al 14		
Preparación de alimentos	Higiene de manos	15 al 17	3= A veces	Regular 61 a 84 Bueno 85 a 108
	Higiene de alimentos	17		
	Higiene del lugar de preparación de alimentos	18-20 21-22		
	Higiene de los utensilios de la preparación de alimentos	23 -24		
Forma de consumo	Tiempo de Consumo	25 – 27		
	Cantidad de Alimento consumido	28 al 36		

## Variable 2. Estado nutricional

## Definición conceptual:

Figuroa, (2019) mencionando que la salud y el bienestar definen la nutrición de una persona y se utilizan para establecer el estado nutricional de los individuos o las poblaciones en función de medidas antropométricas como la talla, peso y perímetro de cintura y la proporción de grasa corporal, y se ven afectados por la ingesta de nutrientes.

## Definición operacional:

El estado nutricional, como segunda variable, se midió a través de la encuesta que evalué sus dimensiones como frecuencia de consumo de alimentos, ingesta de kilocalorías e índice de masa corporal, donde cada una de ellas tenía ítems, que fueron estimados por la escala de Likert, teniendo como valores la medición de la variable, las cuales fueron de 3 niveles deficiente, regular y eficiente.

**Tabla 2.***Operacionalización Estado Nutricional*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Items</b>	<b>Escala</b>	<b>Rangos</b>
Frecuencia de consumo de alimentos	Se alimenta a sus horas	1 al 4	1= Nunca 2= Casinunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre	Deficiente 25 a 58 Regular 59 a 91 Eficiente 92 a 125
	Se alimenta fuera de los horarios establecidos	5 al 8		
	Se alimenta en horarios de entre comidas	9 al 13		
Ingesta de Kcal	Escasa ingesta de calorías	14 al 16	3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre	Regular 59 a 91 Eficiente 92 a 125
	Adecuada ingesta de calorías	17 al 19		
	Alta ingesta de calorías	20 al 23		
Índice de masa corporal (IMC)	Delgadez	24 al 25	3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre	Regular 59 a 91 Eficiente 92 a 125
	Normal			
	Sobrepeso Obesidad			

**3.3. Población, Muestra y Muestreo**

Hernández, Fernández y Batista (2010), consideran una población como un conjunto de sujetos con cualidades equivalentes y ubicadas en un mismo espacio, observados en un estudio.

Por ello, el grupo poblacional estuvo constituido por 50 estudiantes que se encuentran estudiando en el programa de nutrición de una institución superior privada, de la ciudad de Lima. El muestreo fue no probabilístico, es un censo muestral.

**Criterios de inclusión:** En este estudio solo participaron los 50 estudiantes que se encuentran estudiando en la escuela de nutrición que constituye nuestra población de estudio, tanto los estudiantes de primer y decimo ciclo.

**Criterios de exclusión:** En este estudio no han participado estudiantes de otras escuelas profesionales o personal administrativo o directivo de la Universidad Privada. Además sólo se han considerado a estudiantes que se encuentran registrados en el semestre académico y que cuentan con una ficha de matrícula del periodo 2021.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó el cuestionario como instrumento para recolectar datos de la muestra que sería encuestada.

Arias (2006) plantea que existen diferentes formas o modos de recolectar información, señalando que las herramientas son los medios físicos que se utilizan para recolectar y almacenar datos, con esta información se formula una hipótesis, las teorías previamente formuladas pueden ser evaluadas en la investigación, para lo cual es preciso tener un procedimiento de aplicación.

En el trabajo de investigación se utilizó la encuesta para recoger datos (apreciaciones) de los alumnos en cuanto a las conductas alimentarias y estado nutricional.

Para Baena (2017), los instrumentos sirven de apoyo de las técnicas para concretar los propósitos que persiguen la investigación. El instrumento tiene como función elemental poner en práctica la técnica a través de un grupo de preguntas que permiten registrar opiniones de quienes resuelven dicho cuestionario. En una variable el cuestionarios fue elaborado y adaptado teniendo en cuenta el análisis exhaustivo del marco teórico que se ha sustentado a ambas variables.

Uno para ver qué percepción tienen los estudiantes de nutrición de la muestra, sobre las conductas alimentarias y estado nutricional en la pandemia por el virus. “Hábitos Alimentarios”, como primera variable, en el cuestionario conto con 36 ítems, que respondían a las tres dimensiones de la variable en estudio. Mientras que “Estado Nutricional”, como segunda variable, en su cuestionario contaba con tres dimensiones y comprendía 25 ítems. En ambos se consideran opciones de respuestas múltiples, bajo el modelo de Likert y la curva de glasgow.

#### Ficha técnica

Denominación	: Encuesta de Estado Nutricional
Instrumento	: Cuestionario adaptado por la investigadora
Teoría o enfoque	: Escala de Likert
Nº de ítems	: 25 ítems
Tipo de aplicación	: Online- google forms
Supervisión	: Propia
Ámbito de Aplicación	: Alumnos de nutrición
Administración	: Particular

El instrumento utilizado para el estudio tuvo 25 preguntas de opción múltiple, las cuales estaban agrupadas por 3 dimensiones y contenían 25 indicadores. Este instrumento se aplicó de forma online – mediante google forms, con opciones de respuestas múltiples que iban del 1 al 5, siendo el número 1 de menos rango y el número 5 de mayor rango. Para que el instrumento tuviera validez, se solicitó la ayuda de 5 expertos, entre metodólogos y especialistas de la carrera de nutrición, los cuales al revisar el cuestionaron indicaron que es aplicable.

#### **Validez**

Para Hernández (2003), La validez se refiere a la medida en que una herramienta mide realmente la variable que intenta medir y se puede dividir en validez de contenido, validez estructural y validez de criterio. En otras palabras, el autor citado define la validación de contenido como una herramienta que refleja el dominio de contenido específico de lo que se está midiendo.

En cuanto a la validez de la herramienta de evaluación, es aplicable, según el juicio de expertos a los que se sometió el cuestionario para mejorar el contenido y demostrar que se puede aplicar tal como está, siendo la opinión como a continuación se presentan en la Tabla 3.

**Tabla 3.***Consolidado de la validez por juicio de expertos*

<b>N°</b>	<b>Identificación del profesional</b>	<b>Especialidad</b>	<b>Conclusión</b>
1	Zoila Mosquera Figueroa	Magister en Salud	Es Aplicable
2	María Elena Huauya Leuyacc	Doctor en Salud	Es Aplicable
3	Ángela Alfaro Pichilingue	Magister en Salud	Es Aplicable
4	Jessica Lizana Rodríguez	Magister en Salud	Es Aplicable
5	Darío Carlos Remuzgo Guevara	Magister en Salud	Es Aplicable
Conclusión final			Aplicable

**Confiabilidad**

Según Hernández et al (2014), referente al nivel de confianza que puede resolverse en una herramienta, es probar los resultados hasta qué punto puede ser el mismo en procedimientos repetidos aplicados al mismo individuo, es decir que la herramienta produce resultados consistentes y consistentes.

La prueba de alfa de Cronbach, fue el método utilizamos para medir la confiabilidad de los hábitos alimentario y estado nutricional.

**Tabla 4.***Confiabilidad de instrumento 1*

<b>Instrumento</b>	<b>Prueba Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de ítems</b>
Cuestionario de Hábitos Alimentarios	0.638	36

Para el instrumento de cuestionario de 36 preguntas con múltiples opciones de respuestas, se utilizó la prueba de confianza, en donde se encontró el valor de 0,638, el cual nos indicaba que la confianza del instrumento era optima, por lo que demostraba que el instrumento se podía utilizar en los alumnos de la universidad.

**Tabla 5.**

*Confiabilidad de instrumento 2*

<b>Instrumento</b>	<b>Prueba Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de ítems</b>
Cuestionario de Estado Nutricional	0.753	25

Para el instrumento de cuestionario de 25 preguntas con múltiples opciones de respuestas, se utilizó la prueba de confianza, en donde se encontró el valor de 0,753, el cual nos indicaba que la confianza del instrumento era optima, por lo que demostraba que el instrumento se podía utilizar en los alumnos de la universidad.

### **3.5. Procedimientos**

En este estudio, se siguieron procedimientos organizados, donde se consultó previamente a los alumnos y a las autoridades de la universidad privada, para su participación en el estudio. Luego se procedió a coordinar fechas y horas de participación, donde tuvieran la disponibilidad de tiempo para la aplicación de la encuesta. Debemos mencionar que por la emergencia sanitaria que aun continua el país, se realizó la encuesta de forma online, ello para evitar algún tipo de contagio y respetando las normas de sanidad. Luego que los estudiantes completaron en forma virtual, estos datos quedaron registrados en una base de datos, el cual fue el SPSS 26, en donde se procesó con el análisis descriptivo e inferenciales del estudio.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Hemos utilizado, para nuestro trabajo de investigación pruebas estadísticas (2), uno de ellos fue para conocer los valores de confianza de los instrumentos que se utilizarían, por ello se empleó la confiabilidad de alfa de Cronbach

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Figura 2. *Esquema de Alfa de Cronbach*

Con la formula se podrá obtener los datos que estarán en rangos de 0 a 1, estos valores se explican en la tabla de valores y puede entenderse que son confiables. Luego para comprobar los datos a un nivel aceptable, se realizó una prueba piloto a los alumnos de la muestra. Posteriormente se utilizó Rho Spearman porque nuestras variables utilizadas en el trabajo de investigación tienen opciones múltiples de respuestas y están diseñadas con valoración ordinal.

Aquí utilizamos la siguiente formula.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Figura 3. *Esquema de Rho de Spearman*

Se debe referir que se utilizó el SPSS en su versión 26.

### **3.7. Aspectos éticos**

En el trabajo de investigación se tuvo en consideración las normas APA (7ª edición), con el fin de objetivo de respaldar cada fuente que se consultó, asimismo, se consideró el manual de fabricación del producto para apreciar en su totalidad la organización de la tesis. Posteriormente, se utilizó Turnitin para comprobar que el trabajo de investigación no se considere una copia de las fuentes referenciadas.

### III.RESULTADOS

El presente estudio quiso determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en alumnos de la carrera profesional de nutrición durante la pandemia.

**Tabla 6.**

*Niveles hallados de la variable hábitos alimentarios*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Malo	2	4,0	4,0	4,0
Regular	45	90,0	90,0	94,0
Bueno	3	6,0	6,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

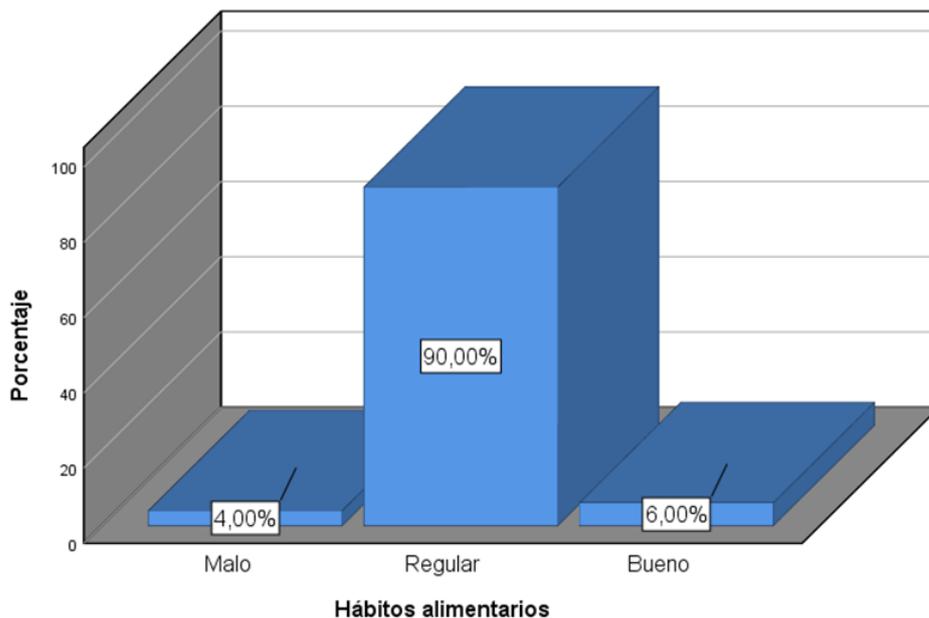


Figura 4. Nivel en hábitos alimentarios

Sobre las percepciones halladas para la variable hábitos alimentario, se puede observar que un 4% tiene hábitos alimentarios en el nivel malo, mientras que un 90% mantiene un hábito alimentario regular, ello indica que los estudiantes no mantienen hábitos alimentarios saludables y que puede repercutir en el estado nutricional.

**Tabla 7.**

*Niveles hallados en la dimensión selección de alimentos*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Malo	2	4,0	4,0	4,0
Regular	30	60,0	60,0	64,0
Bueno	18	36,0	36,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

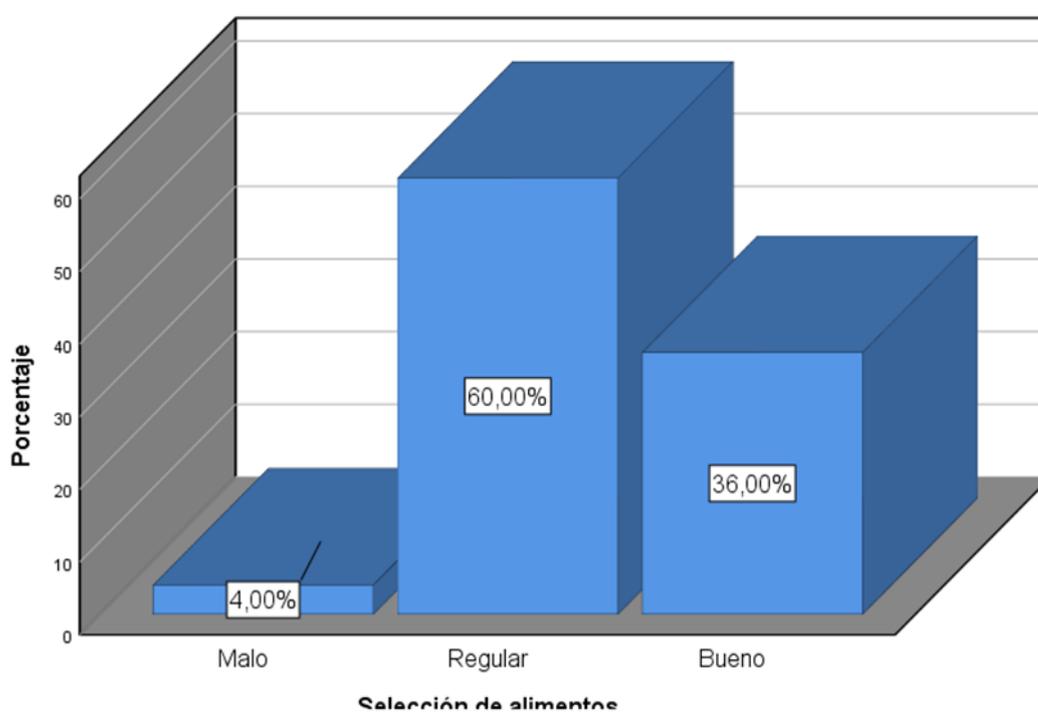


Figura 5. *Subcategoría selección de alimentos*

Sobre las percepciones halladas para la dimensión selección de alimentos, se puede observar que un 36% realiza la selección de alimentos considerándose en un nivel bueno y solo un 4% no realiza la selección de alimentos considerándose en un nivel malo, mientras que un 60% realiza la selección de alimentos de manera regular, ello demuestra que los estudiantes están en proceso de una buena elección de los alimentos, sea por aspectos o sabor, evidenciándose que los conocimientos de selección de alimentos están en proceso.

**Tabla 8.**

*Niveles hallados en la dimensión preparación de alimentos*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Malo	19	38,0	38,0	38,0
Regular	27	54,0	54,0	92,0
Bueno	4	8,0	8,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

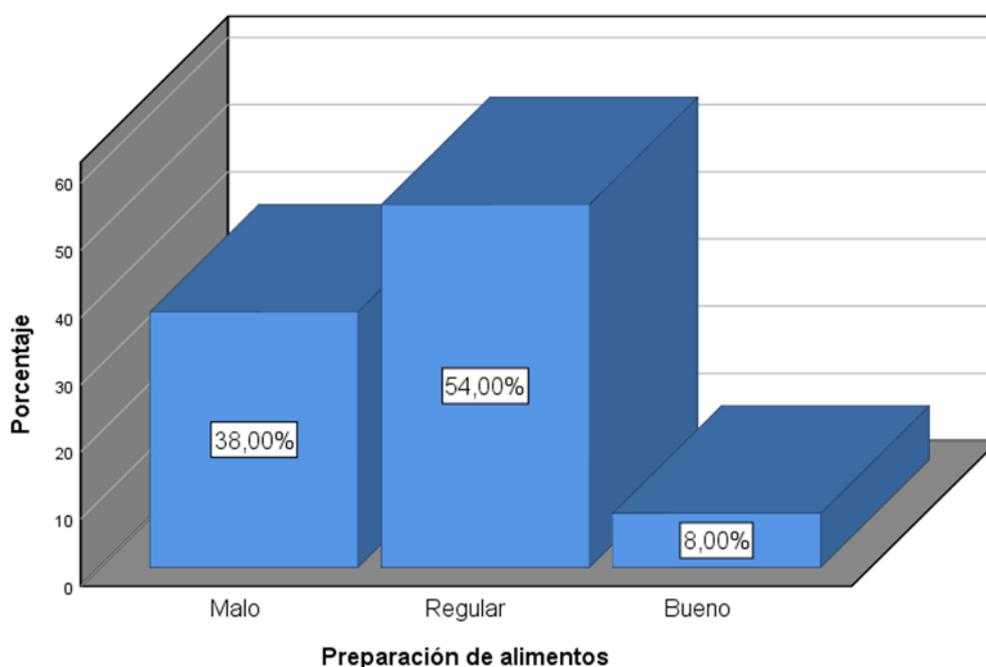


Figura 6. *Dimensión preparación de alimentos*

Sobre las percepciones halladas para la dimensión preparación de alimentos, se puede observar que el nivel regular con 54% nos indica que existe un gran grupo de estudiantes que disponen de pocos conocimientos en cuanto a la forma de preparación de alimentos, esto incluye la manipulación, transformación e higiene del alimento. Asimismo, el nivel malo representa el 38% de estudiantes que no tienen conocimiento de preparación de alimentos, ello nos indica que los jóvenes no tienen noción de una buena preparación de alimentos.

**Tabla 9.**

*Niveles hallados en la dimensión forma de consumo*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Malo	8	16,0	16,0	16,0
Regular	42	84,0	84,0	100,0
Bueno	0	0,0	0,0	
Total	50	100,0	100,0	

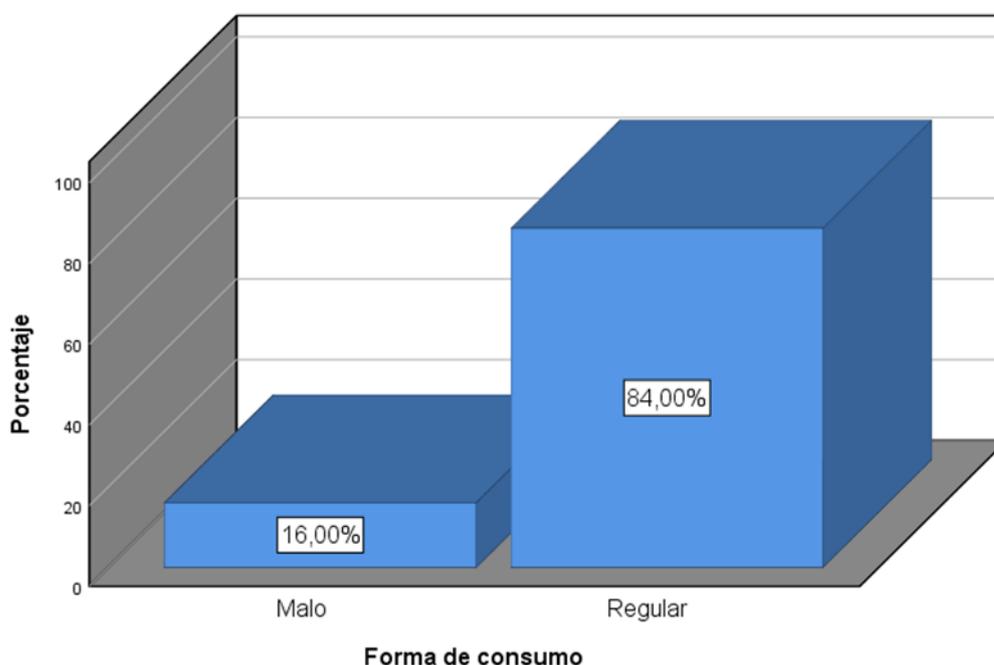


Figura 7. *Dimensión forma de consumo*

Sobre las percepciones halladas para la dimensión forma de consumo, se puede observar que el nivel malo está representado por un 16% de estudiantes que no tienen conocimiento de la forma de consumo de sus alimentos. Por otro lado, existe un grupo de estudiantes que se encuentran en el nivel regular con un 84%, lo cual evidencia que aún están en proceso de aprendizaje la forma de consumo, este porcentaje evidencia que no disponen que conocimientos como el tipo de preparación, el tiempo de consumo y la cantidad de alimento que deben de consumir en el día.

**Tabla 10.**

*Niveles hallados de la variable estado nutricional*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Deficiente	1	2,0	2,0	2,0
Regular	19	38,0	38,0	40,0
Eficiente	30	60,0	60,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

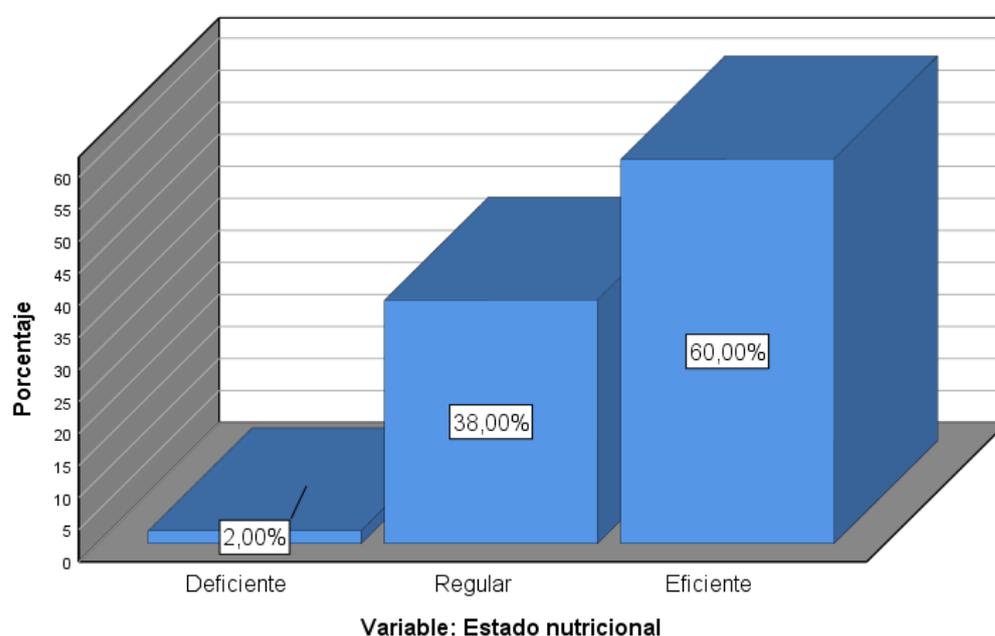


Figura 8. *Variable estado nutricional*

Sobre las percepciones halladas para la variable estado nutricional, observamos que el 60% de alumnos se encuentra en el nivel eficiente, eso quiere decir que cuentan con un estado nutricional dentro de los valores de normalidad. También debemos mencionar que el 38% de los alumnos está en el nivel regular, ello nos indica que existe un grupo que se encuentra con valores de sobrepeso, evidenciando que no existe un adecuado balance entre alimentación y actividad física; por otro lado un 2% se encuentra en el nivel deficiente por presentar valores de obesidad en su estado nutricional.

**Tabla 11.**

*Niveles hallados en la dimensión frecuencia de consumo de alimentos*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Deficiente	18	36,0	36,0	36,0
Regular	29	58,0	58,0	94,0
Eficiente	3	6,0	6,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

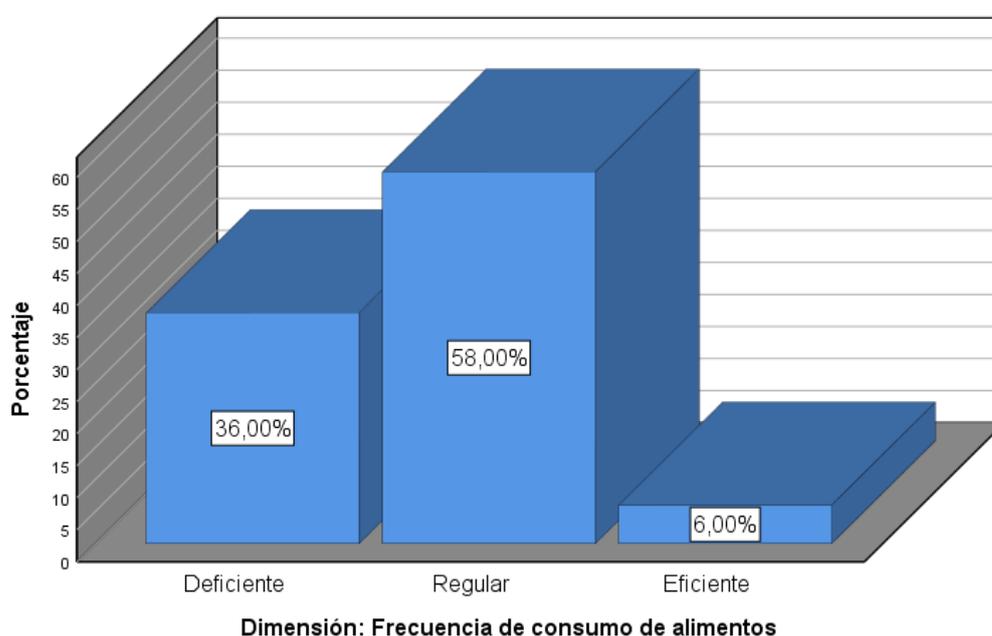


Figura 9. *Dimensión consumo de alimentos*

Sobre las percepciones halladas para la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, se puede observar que el nivel regular tiene un 58%, indicando que los estudiantes se encuentran con una frecuencia de consumo alimentario en proceso de adecuación. Por otro lado, el 36% de estudiantes se encuentre en nivel deficiente, reflejando que existe una frecuencia de consumo de alimentos alta, ello podría ser por ingerir más alimentos en los tiempos de comida o al aumentar las porciones de sus comidas o ingerir alimentos fuera de horarios.

**Tabla 12.**

*Niveles hallados en la dimensión ingesta de kcalorias*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Deficiente	2	4,0	4,0	4,0
Regular	19	38,0	38,0	42,0
Eficiente	29	58,0	58,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

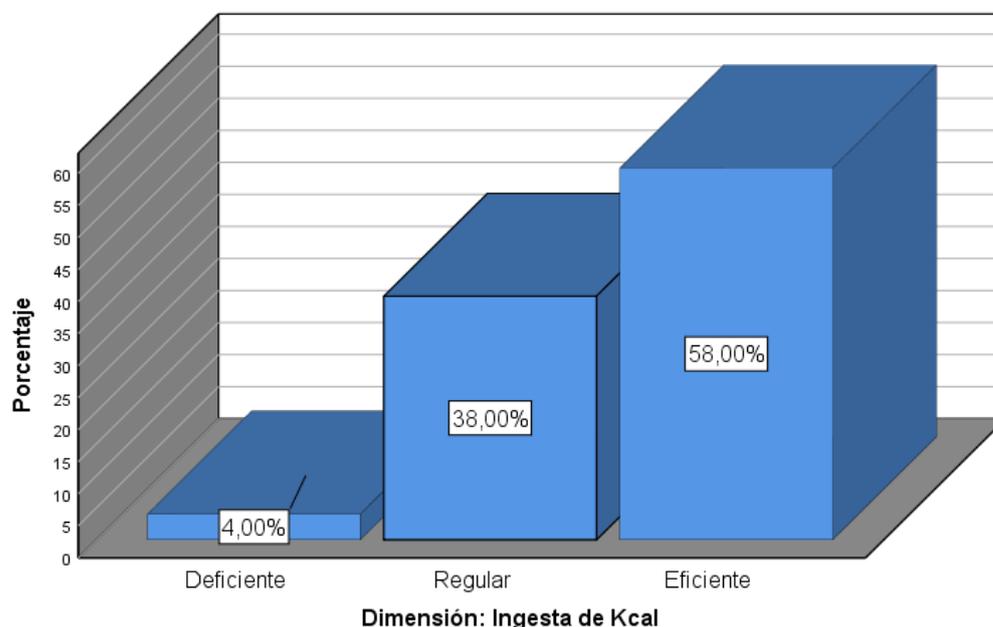


Figura 10. *Dimensión ingesta de kcalorias*

Interpretación:

Sobre las percepciones halladas para la dimensión ingesta de kcalorias, se puede observar que existe un nivel eficiente de 58%, el cual nos demuestra que los estudiantes llevan una ingesta de calorías dentro de los valores que su requerimiento energético diario lo establece, sin embargo, también se observa que el 38% se encuentra en el nivel regular, reflejando que existe un grupo que consume mayor cantidad de calorías de lo establecido según su requerimiento energético diario, ocasionando un aumento de peso en su composición corporal, por mayor ingesta de consumo de alimentos en su dieta diaria.

**Tabla 13.**

*Niveles hallados en la dimensión Índice de masa corporal*

Niveles	f	%	% válido	% acumulado
Normal	25	50,0	50,0	50,0
Sobre peso	23	46,0	46,0	96,0
Obeso	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

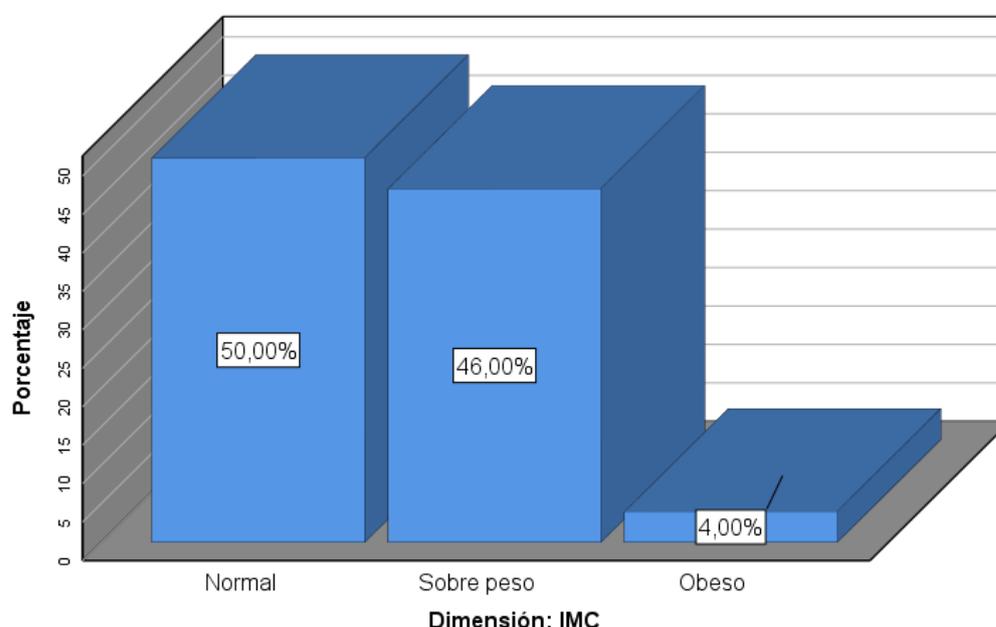


Figura 11. *Dimensión Índice de masa corporal*

Sobre las percepciones halladas para la dimensión Índice de masa corporal, observamos que el 50% de alumnos se encuentra en el nivel normal, teniendo en equilibrio su peso para la talla y encontrándose dentro de los valores normales, por otro lado, se encontro que el 46% de alumnos esta en el nivel sobrepeso, reflejando que algunos estudiantes tiene mayor peso para la talla, ello se debe a la mayor ingesta de calorías que realizan, viéndose reflejado en el ganancia de peso de los estudiantes.

### Prueba de normalidad:

Antes de pasar a evaluar las premisas de estudio, se debe evaluar cómo están distribuidos los datos, que viene a ser la información que dieron los estudiantes y que se han recogido acerca de los hábitos de alimentación a través de la encuesta. Se debe tener en cuenta que la muestra ha estado conformada por un grupo de cincuenta estudiantes por ello se aplica la prueba de Shapiro-Wilk.

Hipótesis:

H0= Cuando los datos están distribuidos de manera normal

Hi= Cuando los datos .no están distribuidos de manera normal

### Tabla 14.

*Comprobando cómo se han distribuido los datos*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	,465	50	,000	,431	50	,000

Interpretando:

Del estudio de los datos y lo que significan estos valores dentro de un examen de normalidad, se puede comprobar que no tienen normalidad, por lo que la categoría o premisa de estudio, es no paramétrica con un valor de 0,000. Por ello, se podrá seleccionar la prueba de Rho de Spearman.

## Prueba de Normalidad

Antes de pasar a evaluar las premisas de estudio, se debe evaluar cómo están distribuidos los datos, que viene a ser la información que dieron los estudiantes y que se han recogido acerca de los hábitos de alimentación a través de la encuesta. Se debe tener en cuenta que la muestra ha estado conformada por un grupo de cincuenta estudiantes por ello se aplica la prueba de Shapiro-Wilk.

Hipótesis:

H<sub>0</sub>= Cuando los datos están distribuidos de manera normal

H<sub>i</sub>= Cuando los datos .no están distribuidos de manera normal

### Tabla 15.

*Comprobando cómo se han distribuido los datos*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estado nutricional	,383	50	,000	,670	50	,000

Interpretando:

Del estudio de los datos y lo que significan estos valores dentro de un examen de normalidad, se puede comprobar que no tienen normalidad, por lo que la categoría o premisa de estudio, es no paramétrica con un valor de 0,000. Por ello, se podrá seleccionar la prueba de Rho de Spearman.

Seguidamente, pasaremos a contrastar las premisas de la investigación:

**Ho:** No hay asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada de Lima- 2021.

**Ha:** Sí hay asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada de Lima- 2021.

Tabla 16.

*Correlación de las variables hábitos alimentarios y estado nutricional*

			Hábitos alimentarios	Estado nutricional
Rho		Correlac.	1,000	,311
Spearman	Hábitos alimentarios	Sig. (bilateral)	.	,028
		N	50	50
		Correlac.	,311	1,000
	Estado nutricional	Sig. (bilateral)	,028	.
		N	50	50

A partir de los resultados encontrados en la prueba de asociación entre las premisas hábitos alimentarios y estado nutricional se puede inferir que el nivel hallado es bajo =,028 pero es válido ya que no excede el margen de error del 5%. Por ello, se aprueba la conjetura alterna y se rechaza la conjetura negativa, comprendiendo que ambas van en la misma dirección, por ello se presenta ese nivel de asociación.

Contrastando la conjetura 1:

**Ho:** No hay asociación entre los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de los alimentos en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

**Ha:** Sí se asocian los hábitos alimentarios a la frecuencia de consumo de los alimentos en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

**Tabla 17.**

*Correlación de la dimensión frecuencia de consumo y hábitos alimentarios*

			Hábitos alimentarios	Frecuencia de consumo de alimentos
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Correlac.	1,000	,264
		Sig. (bilateral)	.	,044
		N	50	50
	Frecuencia de consumo de alimentos	Correlac.	,264	1,000
		Sig. (bilateral)	,064	.
		N	50	50

Fuente: SPSS v.24

A partir de los resultados encontrados en la prueba de asociación entre las premisas hábitos alimentarios e ingesta de calorías se puede inferir que el nivel hallado es bajo igual a 0,264 pero es válido ya que no excede el margen de error del 5%. Por ello, se aprueba la conjetura alterna y se rechaza la conjetura negativa, comprendiendo que ambas van en la misma dirección, por ello se presenta ese nivel de asociación.

Contrastando la premisa 2:

**Ho:** No hay asociación entre los hábitos alimentarios y la ingesta de Kcal durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

**Ha:** Sí están asociados los hábitos alimentarios a la ingesta de Kcal durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

**Tabla 18.**

*Correlación de la dimensión ingesta de Kcal y hábitos alimentarios*

			Hábitos alimentarios	Ingesta de Kcal
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Correlac.	1,000	,122
		Sig. (bilateral)	.	,039
		N	50	50
	Ingesta de Kcal	Correlac.	,122	1,000
		Sig. (bilateral)	,397	.
		N	50	50

Fuente: SPSS v.24

A partir de los resultados encontrados en la prueba de asociación entre las premisas hábitos alimentarios e ingesta de calorías se puede inferir que el nivel hallado es bajo igual a 0,122 pero es válido ya que no excede el margen de error del 5%. Por ello, se aprueba la conjetura alterna y se rechaza la conjetura negativa, comprendiendo que ambas van en la misma dirección, por ello se presenta ese nivel de asociación.

Contrastando la premisa 3:

**Ho:** No existe asociación entre los hábitos alimentarios y el IMC durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

**Ha:** Sí está asociado los hábitos alimentarios al IMC durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.

**Tabla 19.**

*Correlación de la dimensión IMC y hábitos alimentarios*

			Hábitos alimentarios	IMC
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Correlac.	1,000	0,299
		Sig. (bilateral)	.	,035
		N	50	50
		Correlac.	,299	1,000
	IMC	Sig. (bilateral)	,035	.
		N	50	50

Fuente: SPSS v.24

A partir de los resultados encontrados en la prueba de asociación entre las premisas índice de masa corporal y hábitos alimentarios, se puede inferir que el nivel hallado es bajo igual a 0,299 pero es válido ya que no excede el margen de error del 5%. Por ello, se aprueba la conjetura alterna y se rechaza la conjetura negativa, comprendiendo que ambas van en la misma dirección, por ello se presenta ese nivel de asociación.

## IV. DISCUSIÓN

Se ha encontrado en la hipótesis general, que los hábitos alimentarios si están asociados al estado nutricional de los alumnos de nutrición de educación superior de Lima, 2021, presentando niveles moderados de relación (0,311) con un p – valor fue de 0,28. Esto significa que los estudiantes que participaron de este trabajo de investigación, presentaron un regular conocimiento en cuanto al hábito alimentario en la pandemia Covid-19, reflejándose en su estado nutricional.

En el caso de los estudiantes de nutrición que participaron en el presente trabajo de investigación, el 90% de ellos, se ubicaron en el nivel regular, en relación a los hábitos alimentarios, quiere decir que no aplicaron todos sus conocimientos de nutrición y alimentación durante la cuarentena en la etapa pandémica, lo cual resulta poco favorable para la salud de los estudiantes, porque se evidencia que no adquirieron hábitos alimentarios saludables y que por el contrario realizaron conductas alimentarias negativas que fueron la mala elección del alimento, una incorrecta preparación o inadecuada forma de consumo, todo ello debido al mayor tiempo que permanecían en sus hogares, realizando actividades educativas en la computadora o permaneciendo frente a un medio de comunicación durante horas, los cuales repercutieron en su estado nutricional.

Del grupo de los encuestados, una pequeña proporción de alumnos se encontraron bajos, en referencia a conocimientos de hábitos alimentarios, por el contrario un 2% de la muestra, se debería tomar en cuenta el resultado para saber cuáles son las razones que evidencian este resultado, ello ayudaría a realizar un plan de mejora, tanto para la institución y de la salud de los estudiantes.

Estos resultados concuerdan con las conclusiones alcanzadas por (Ruiton, 2020) en el estudio que realizó sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de un centro educativo nacional de Lima, donde dio a conocer que existe relación entre estas dos variables, donde dio a conocer que los estudiantes al tener malos hábitos alimentarios tenían un estado nutricional bajo, demostrando que al no conocer de una alimentación saludable ello perjudicaba su salud, realizando una ganancia de peso no favorable para su talla.

Por ende debemos recordar que los hábitos alimentarios son transferidos de generación en generación y tienen influencia de acuerdo a la zona geográfica, el clima, la disponibilidad de la región, tradiciones y vivencias, teniendo en consideración también la capacidad adquisitiva, forma de preparar las comidas y como se consume, asimismo como se seleccionan los alimentos.

El estudio realizado por Reátegui (2021) guarda coincidencia con los resultados de la investigación ya que concluyo que durante la pandemia las personas adultas, no tuvieron conciencia de las calorías que ingerían y que gran cantidad de ellos no practicaban ejercicios semanales, en contraparte, un grupo de la población indico tener un estilo de vida más saludable al incrementar el consumo de vegetales, alimentos naturales y reduciendo la ingesta de carnes, grasas y productos precocidos, al tener más conocimiento sobre la enfermedad del Covid-19.

De la misma forma debemos precisar que Chávez y Ruiz (2021) en sus hallazgos demostraron que existe una correlación positiva entre los hábitos alimentarios, el índice de masa corporal y los pliegues cutáneos antropométricos, que coinciden con los resultados de nuestra investigación, asimismo mencionaron que la actividad física tiene una relación directa con las variables del estudio, todo ello demuestra que la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional van de forma positiva y correlacional, sea en cualquier público objetivo.

Se ha evidenciado en la hipótesis 1 que los hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, Existe relación significativa a un nivel de correlación positiva baja, con un coeficiente de relación de 0,264 y un p\_valor de 0,044 Se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ .

Al examinar la frecuencia de consumo de alimentos y los hábitos alimentarios se ha podido verificar que en la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, se halla en el nivel regular con un 56%, indicando que los estudiantes se encuentran con una frecuencia de consumo alimentario en proceso de adecuación. Estos resultados se pueden presentar porque los alumnos pasan mayor tiempo realizando actividades educativas que generan ansiedad y consumen alimentos entre horas, por otro lado, este porcentaje se puede presentar, porque el estudiante está en

proceso de manejar los conocimientos que son impartidos por sus docentes y aun no manejan sus horarios de consumo o tiempos de comidas.

Es importante señalar que en los resultados se evidencio que el 36% de estudiantes se encontraron en el nivel deficiente, reflejando que existe una frecuencia de consumo de alimentos alta, ello podría ser por ingerir más alimentos en los tiempos de comida (desayuno, almuerzo o cena) o al aumentar las porciones de sus comidas. Esto también refleja que en el tiempo de confinamiento al estar más tiempo en casa y tener clases asincrónicas, realizan mayor ingesta de alimentos que generalmente se encuentran con mayor facilidad en el hogar, las cuales pueden ser productos de panadería, dulces o snaks.

Estos resultados concuerdan con lo mencionado por Vallejos (2020) quien evaluó las conductas alimentarias de los jóvenes de una institución superior en Chile en el aislamiento por la pandemia, la cual evidencio que los jóvenes presentaban mayor cantidad de frecuencia de consumo de alimentos al permanecer confinados en sus hogares, siendo de su preferencia el consumo de productos refinados, de panadería y snaks.

Se ha evidenciado en la hipótesis 2 que los hábitos alimentarios y la dimensión ingesta de calorías, Existe relación significativa a un nivel de correlación positiva baja, con un coeficiente de relación de 0,122 y un p\_valor de 0,039 Se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ .

Al analizar la dimensión de ingesta, se puede observar que existe un nivel eficiente de 58%, el cual nos demuestra que los estudiantes llevan una ingesta de calorías, dentro de los valores normales según su requerimiento energético diario, ello se debe a que este grupo de jóvenes mantuvieron las ingesta de calorías adecuadas para su edad. Es importante señalar que al ser estudiantes de nutrición, tienen los conocimientos para calcular su requerimiento energético diario y ello contribuye a conservar un consumo adecuado de energías, según su edad y talla.

Sin embargo, también se observa que el 38% de jóvenes se encuentra en el nivel regular, reflejando que existe un grupo que consumió mayor cantidad de calorías de sus valores normales según su requerimiento energético diario, ocasionando

una ganancia de peso en su composición corporal. Es importante resaltar que al pasar mayor tiempo sentado por actividades educacionales, generan un incremento de ingesta de consumo de alimentos en su dieta diaria, ello se puede producir por la ansiedad que tienen al estar con los trabajos educativos y por estar mayor tiempo en un mismo ambiente.

Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Pérez et al. (2020) quienes evidenciaron en su estudio de conductas alimentarias y estilos de vida durante el aislamiento en España, que los jóvenes y adultos consumían gran cantidad de alimentos, entre saludables y no saludables, como frutas, verduras, huevos y legumbres, a diferencia de un consumo regular de comida rápida, evidenciándose también la realización de poco ejercicio, llegando a concluir que hubo cambios en el consumo de alimentos, observándose que a principios del confinamiento se consumía cualquier tipo de alimento y luego al tener conocimiento de la enfermedad se incrementó el consumo de alimentos más saludables, a la vez que se consumía menos comida chatarra y se incrementa la preparación de alimentos saludables en el hogar. Todos estos cambios se realizaron de manera gradual debido a la nueva enfermedad del Covid – 19.

Se ha evidenciado en la hipótesis 3, que los hábitos alimentarios y la dimensión IMC, Existe relación significativa a un nivel de correlación positiva baja, con un coeficiente de relación de ,299 y un p\_valor de 0,035, Se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ .

Sobre las percepciones halladas para la dimensión Índice de masa corporal, se puede observar que el 50% de estudiantes se encuentra en el nivel normal, ello se debe a que los estudiantes se localizan entre los márgenes establecidos de normalidad para el IMC, pero se debe resaltar que aunque se tenga un valor de normalidad pueden estar al límite de los valores y reflejar aumento de peso, o por el contrario al contar con conocimientos de nutrición y alimentación, mantienen un peso controlado, manteniendo la ingesta de alimentos y realizando alguna actividad física.

Sin embargo, también se observa que el 46% de estudiantes se encuentra en el nivel sobrepeso, reflejándose que tienen mayor peso que le corresponde para su talla, ello se debe a la mayor ingesta de calorías que realizaron en el confinamiento, que puede ser ocasionado por no tener algún tipo de actividad física y no mantener un equilibrio en su dieta diaria, viéndose reflejado en el estado nutricional de este grupo de estudiantes.

Estos resultados concuerdan con Huamán y Medina (2021) quienes investigaron la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes, donde evidenciaron la relación que existe entre el IMC, la circunferencia de cintura y hábitos alimentario. Ellos mostraron que los hábitos alimentarios van de la mano con el estado nutricional y este se ve reflejado en el índice de masa corporal, el cual es una referencia del estado nutricional de la personas, al igual que la circunferencia de cintura que es un indicador de enfermedades no trasmisibles.

## V. CONCLUSIONES

Sobre el objetivo general se concluye que las variables hábitos alimentarios y estado nutricional sí presentan relación positiva. Ya que se halló un coeficiente de relación de 0.311, con lo que se puede asumir que cuando existe buenos hábitos alimentarios se obtendrá un buen estado nutricional, lo cual repercutirá en su salud a largo plazo.

Sobre el objetivo específico 1, se concluye que la dimensión frecuencia de consumo y la variable hábito alimentario presentan relación directa y moderada. Ya que se halló un coeficiente de relación de 0,264 con lo que se puede señalar que al tener hábitos alimentarios adecuados existe una adecuada frecuencia de consumo de alimentos, evitando así mayor ingesta de alimentos.

Sobre el objetivo específico 2, se concluye que la dimensión ingesta de Kcal y hábitos alimentarios presenta relación directa y moderada. Ya que se halló un coeficiente de relación de 0,122 con lo que se puede señalar que al tener buenos hábitos alimentarios se obtiene una adecuada ingesta de kilocalorías en el consumo diario de la dieta.

Sobre el objetivo específico 3, se concluye que la dimensión IMC y hábitos alimentarios sí presenta relación directa y moderada. Ya que se halló un coeficiente de relación de 0,299 con lo que se puede señalar que al tener buenos hábitos alimentarios se obtendrá en rangos de normalidad el índice de masa corporal, el cual es un indicador del estado nutricional.

## VI. RECOMENDACIONES

Primera: Es recomendable incluir dentro del plan de mejora para los estudiantes capacitaciones sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios recomendados para estudiantes, mencionando también los factores de riesgos que se originarían sino existirá algún cambio. Se podría programar un taller educativo – demostrativo donde los estudiantes refuercen los conocimientos sobre la ingesta de alimentos y frecuencia de consumo, ya que ello está asociado al estado nutricional. Del mismo modo se debe incluir talleres y actividades integradoras que sensibilicen sobre la nutrición y alimentación saludable a los universitarios. (Reuniones, exposiciones, campañas, ferias de alimentación y charlas). De la misma forma se sugiere crear un plan de mejora donde se considere sesiones sobre el valor de la práctica de ejercicios como parte de un estilo de vida saludable, ya que al estar más tiempo en casa, se evidencia el aumento de peso y una reducción de actividad física por parte de los estudiantes.

Segunda: La frecuencia de consumo de alimentos saludables en los horarios adecuados es importante en los estudiantes, ello evitaría que se consuma más alimentos o se realice el famoso “picoteo” en cualquier horario. Es por ello que debemos tener mayor cuidado con la alimentación que se ingiere, sugiriendo el uso adecuado de alimentos y promoviendo el consumo de frutas y verduras para contribuir en sus hábitos alimentarios, dependiendo todo este consumo de su requerimiento energético, ya que ello contribuye al desarrollo mental y saludable, además motivaría al estudiante durante las horas de estudios.

Tercera: Los estudiantes deberían evaluar constantemente la cantidad de calorías que ingieren, planificando planes dietéticos balanceados, aunque no es tan determinante el ambiente donde se consumen los alimentos, se debe tener en consideración que el espacio genere tranquilidad, evitando elementos distractores (televisor, celular, computadoras, etc) y teniendo

en cuenta que se debe ingerir una buena cantidad de agua para mejorar el hábito saludable. Todo ello ayudaría a mejorar una adecuada ingesta de calorías en cada tiempo de comidas (desayuno, refrigerio, almuerzo y cena).

Cuarta: Es recomendable implementar programas de evaluación nutricional orientado a los estudiantes, donde puedan participar estudiantes de últimos años y docentes capacitados que puedan abordar, evaluar, diagnosticar y mejorar el estado nutricional de los estudiantes que tengan un IMC con resultados de sobrepeso u obesidad, ello mejoraría las conductas saludables y motivaría al estudiante a cambiar su hábitos alimentarios, contribuyendo a mejorar en una próxima evaluación su estado nutricional.

## REFERENCIAS

- Agricultural Research Service. (13 of may 2022). Methods and Application of Food Composition Laboratory: Beltsville, MD. <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/methods-and-application-of-food-composition-laboratory/mafcl-site-pages/database-resources/>
- Alarcón A, María Hortencia, Lancellotti G, Domingo Antonio, Pedreros L, Andrés Rolando, Bugueño A, Claudia Alejandra, & Munizaga R, Rubén Alejandro. (2016). Estado nutricional y composición corporal en escolares de La Serena, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 138-145. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200005>
- Almeida, A. (2000). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Caracas: Ministerio de Educación y Deportes. Recuperado de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Álvarez, F. (2020) Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad De Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana. [Tesis realizada en la Pontificia Universidad Javeriana – Colombia]. <http://hdl.handle.net/10554/51991>
- Álvarez Ochoa, Robert Iván, Cordero Cordero, Gabriela del Rosario, Vásquez Calle, María Alicia, Altamirano Cordero, Luisa Cecilia, & Gualpa Lema, María Clementina. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 88-95. Recuperado en 24 de julio de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es).
- American Academy of Pediatrics. (2004). Pediatric nutrition handbook (5.<sup>a</sup> ed.) Assessment of Nutritional Status. Illinois: Elk Grove Village

Baena, P. G. M. E. (2017). Metodología de la investigación (3a. ed.). Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com>

Baskette, M., & Mainella, E. (1999). The art of nutritional cooking. New York, Van Nostrand Reinhold Company Inc. [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/ramirez\\_i\\_jj/bibliografia.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/ramirez_i_jj/bibliografia.pdf)

Chávez Diaz, J. H., & Ruiz Saldaña, S. E. (2021). Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, sometidos a aislamiento social obligatorio. 2020. [Tesis realizada en la Universidad de la Amazonia Peruana] <https://hdl.handle.net/20.500.12737/7427>

Cordero G, Gonzales J. Compendio de Normativa Ética para uso por los Comités de Ética en Investigación. 2011.

Cuervo, M., Corbalán, M., Baladía, E., Cabrerizo, L., Formiguera, X., Iglesias, C., Lorenzo, H., Polanco, I., Quiles, J., Romero de Ávila, M. D., Russolillo, G., Villarino, A., & Alfredo Martínez, J.. (on August 1, 2022). Comparison of the Dietary Reference Intakes (DRI) of the different countries of the European Union, the United States (USA) and the World Health Organization (WHO). Hospital Nutrition, 24(4), 384-414. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112009000400003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400003&lng=es&tlng=es)

Dávila, A. y Yáñez, A. (2020) *Hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de odontología y enfermería de la UCSG en el periodo de mayor confinamiento por Covid-19*. [Tesis realizada en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15235>

- FAO. (2020). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. FAO, CEPAL, 22. <https://doi.org/10.4060/ca9508es>
- FAO-CEPAL (2020) Food systems and COVID-19 in Latin America and the Caribbean N° 10: food consumption habits and malnutrition. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45794-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-10-habitos-consumo>
- FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2018). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe, desigualdad y sistemas alimentarios. Panorama de La Seguridad Alimentaria y Nutricional En América Latina y El Caribe, 133. <http://www.fao.org/3/CA2127ES/ca2127es.pdf>.
- Figueroa, G. (2019). Evaluación Nutricional Contenidos Teóricos (pp. 1–150). [https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico\\_Evaluación Nutricional 2019.pdf](https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico_Evaluación_Nutricional_2019.pdf)
- Galarza, V., & Cabrera, G. (2008). Hábitos alimentarios saludables. Nutrición, Salud y Alimento, 1–24. [http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf)
- Galicia Alarcón, Liliana Aidé, Balderrama Trápaga, Jorge Arturo, & Edel Navarro, Rubén. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. Apertura (Guadalajara, Jal.), 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>
- Glewwe, Paul; Hanan G Jacoby y Elizabeth M King, “Early Childhood Nutrition and Academic Achievement: A Longitudinal Analysis”, mayo 2000 <https://www.ifpri.org/publication/early-childhood-nutrition-and-academic-achievement>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). Metodología de la Investigación (5ª ed.). México D.F: Mc Graw Hill Interamericana Editores.

INEI. Programa de Encuestas de Demografía y Salud (DHS). Macro Internacional Inc. Calverton MD EEUU. Informe preliminar de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2017). [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2017/Endes15\\_1/index.html](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2017/Endes15_1/index.html)

INS (Lima, 2012). Guía Técnica de requerimiento de energía de la población peruana. <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/1326863-requerimientos-de-energia-para-la-poblacion-peruana>

INS (21 de abril 2021). 55.4% de personas tuvo más apetito durante la cuarentena según estudio del Instituto Nacional de Salud. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/554-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena-segun-estudio-del-instituto>

Kelishadi, R., Ardalan, G., Gheiratmand, R., Mehdi Gouya, M., Razaghi, E., Delavari, M. and Mehdi Riazi, M. (2007). Association of physical activity and dietary behaviours in relation to the body mass index in a national 92 sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study. Bulletin of the World Health Organization, [online] 85(1), pp.19-26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2636217/>

Krause A, Kathleen L, Mahan M. (2017). Nutrición y dietoterapia de Krause. Catorceava edición. Elsevier.

León, Karimen. y Arguello, Juan Pablo. (2020) Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. Unicef. <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

Luna, J.A., Hernández, I., Rojas, A.F., y Cadena, M.C. (2018). Nutritional Status and Neurodevelopment in Early Childhood. Rev Cubana Salud Pública 44 (4). <https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=84999>

- Macias M, Adriana Ivette, Gordillo S, Lucero Guadalupe, & Camacho R, Esteban Jaime. (2012). Eating habits in school-age children and the health education paper. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Manjarres, L. (Julio 2007) Selección de metodología para evaluar la ingesta de alimentos. *Perpectivas en Nutrición Humana*. ISSN 0124-4108 Vol. 9 No. 2. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/download/9353/8610/26746>
- National Research Council (US) Subcommittee on the Tenth Edition of the Recommended Dietary Allowances. (1989). *Recommended Dietary Allowances: 10th Edition*. National Academies Press (US). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25144070/>
- Navazo, B., Dahinten, S.L., Oyhenart, E.E. (2018). Malnutrition and structural poverty. Comparison of two schoolchildren cohorts from Puerto Madryn, Argentina. *Rev. salud pública* 20(1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642018000100060](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000100060)
- Nishitani, N., & Sakakibara, H. (2006). Relationship of obesity to job stress and eating behavior in male Japanese workers. *International Journal of Obesity*, 30(3), 528– 533. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803153>
- Poveda Loor, C., Peré Ceballos, G. M., Jouvín Martillo, J. L. A., Celi Mero, M. V., & Yaguachi Alarcón, R. A. (2021). Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(3). <https://doi.org/10.12873/413poveda>
- OMS. (2019). Global Health Estimates (GHE). En: Health statistics and information systems [en línea]. [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/en/](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/).

- OMS/Oficina Regional para Europa. 2019. Commercial foods for infants and young children in the WHO European Region. A study of the availability, composition and marketing of baby foods in four European countries. Copenhagen: Organización Mundial de la Salud. [Consultado el 10 de septiembre de 2019]. [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0003/406452/CLEAN\\_Commercialfoods\\_03July\\_disclaimer\\_LV.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/406452/CLEAN_Commercialfoods_03July_disclaimer_LV.pdf)
- Ota E, et al. (2012). Antenatal dietary advice and supplementation to increase energy and protein intake. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2012, CD000032.
- Pérez-Rodrigo, C., Citores, M. G., Hervás Bárbara, G., Litago, F. R., Casis Sáenz, L., Aranceta-Bartrina, J., Val, V. A., López-Sobaler, A. M., Martínez De Victoria, E., Ortega, R. M., Partearroyo, T., & Quiles, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 26(2), 28. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
- Pérez, A. (2005). ACSM MANUAL for the assessment and prescription of the exercise. Barcelona. Spain: American College of Sports Medicine
- Qiao J. (2020). What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women? *Lancet*. 2020; 395 (10226): 760-2.
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana*. [Tesis de maestría realizada en la Universidad Nacional Federico Villareal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4333>
- Sánchez Meza, E. K. (2021). *Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020*. [Tesis de maestría realizada en la Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/60024>

- Sayán Brito, J. S. (2018). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017*. [Tesis de maestría realizada en la Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>
- Serrano, M. L. L., & Curi, - César Hugo Domínguez. (2019). Guías Alimentarias para la Población Peruana. Instituto Nacional de Salud, 60. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/quias-alimentarias>
- UNICEF (2021) the state of food security and nutrition in the World. <https://data.unicef.org/resources/sofi-2021/>
- Vallejos, C. (2020) *Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior chile durante confinamiento por covid-19*. [Tesis realizada en la Universidad del Desarrollo – Chile]. <http://hdl.handle.net/11447/3812>
- Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251.
- Vilca Reátegui, G. (2021). Hábitos de conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos, 2021. [Tesis realizada en la Universidad Peruana Unión] <http://hdl.handle.net/20.500.12840/4874>
- Vicente Huamán, I. J. (2015). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes del V ciclo (5° y 6° grado) del nivel primario de la Institución Educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita - 2014*. [Tesis de maestría realizada en la Universidad Enrique Guzmán y Valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/881>
- WHO (2021) Launch of the COVID-19 impact on nutrition Analytical Framework. Departmental news. <https://www.who.int/news/item/05-07-2022-covid-19-impact-on-nutrition-analytical-framework>

World Health Organization (2020b). Obesity and overweight. available at <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-andoverweight>.

## ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: Hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021							
AUTOR: ANGELICA MARIA SIERRA GAVANCHO							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima – 2021.</p>	<p><b>Hipótesis general.</b></p> <p>Existe relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.</p>	<b>Variable 1: HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Nivel o Rangos
			Selección de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referencia de precio de los alimentos.</li> <li>Elección de alimentos por su aspecto o sabor.</li> </ul>	1, 2,3, 4, 5, 6 ,7,8,9,10,11, 12,13,14	1=No 2=A veces 3= Si	Malo 36-60  Regular 61-84  Bueno 85-108
			Preparación de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Higiene de manos</li> <li>Higiene de alimentos</li> <li>Higiene del lugar de preparación de alimentos</li> <li>Higiene de los utensilios de la preparación de alimentos</li> </ul>	15, 16,17,18,19, 20,21,22,23, 24		
Forma de consumo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo de Consumo</li> <li>Cantidad de Alimento consumido</li> </ul>	25,26,27,28, 29,30,31,32, 33,34,35,36					
<p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>1. ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de los alimentos durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima - 2021?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>1. Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de los alimentos durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.</p>	<p><b>Hipótesis específica</b></p> <p>1. Existe relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de los alimentos durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.</p>					

<p>2. ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y la ingesta de Kcal durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021?</p>	<p>2. Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la ingesta de Kcal durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.</p>	<p>2. Existe relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y la ingesta de Kcal durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021</p>	<p><b>Variable 2: ESTADO NUTRICIONAL</b></p>				
<p>3. ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el IMC durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021?</p>	<p>3. Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el IMC durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.</p>	<p>3. Existe relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021.</p>	<p><b>Dimensiones</b></p>	<p><b>Indicadores</b></p>	<p><b>Ítems</b></p>	<p><b>Escala</b></p>	<p><b>Nivel o Rangos</b></p>
			<p>Frecuencia de consumo de alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se alimenta a sus horas</li> <li>• Se alimenta fuera de los horarios establecidos</li> <li>• Se alimenta en horarios de entre comidas</li> </ul>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</p>	<p>1=Nunca 2=Casi nunca 3=A Veces 4=Casi Siempre 5=Siempre</p>	<p>Deficiente 25-58</p>
			<p>Ingesta de Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escasa ingesta de calorías</li> <li>• Adecuada ingesta de calorías</li> <li>• Alta ingesta de calorías</li> </ul>	<p>14,15,16,17,18,19,20,21,22</p>		<p>Regular 59-91</p>
			<p>Índice de Masa Corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delgadez</li> <li>• Normal</li> <li>• Sobrepeso</li> <li>• Obesidad</li> </ul>	<p>23,24</p>		<p>Eficiente 92-125</p>

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p><b>Tipo de investigación:</b> La investigación es de tipo Básica ya que está dirigida a un conocimiento más completo a través de la comprensión de los aspectos fundamentales de los fenómenos, de los hechos observables o de las relaciones que establecen los sujetos.</p> <p>Según Álvarez, A. (2020) en estos estudios la investigación se orienta a conseguir un nuevo conocimiento de modo sistemático, con el único objetivo de incrementar el conocimiento de una realidad concreta.</p> <p><b>Diseño:</b> Diseño descriptivo correlacional</p> <div data-bbox="338 935 622 1182" data-label="Diagram"> </div> <p>Donde:  <b>M</b>= Estudiantes de la E.P. Nutrición de una Universidad Privada.  <b>O<sub>1</sub></b> = Encuesta sobre los Hábitos Alimentarios  <b>O<sub>2</sub></b> = Encuesta sobre el Estado Nutricional  <b>r</b> = Viene a ser la relación entre las variables</p>	<p><b>Población:</b> Hernández, Fernández y Batista (2010), consideran que la población es un grupo de individuos que reúnen cualidades similares y que se ubican en un mismo espacio, a los cuales se les observa en un estudio de investigación.</p> <p>Por ello, el grupo poblacional estuvo constituido por 50 estudiantes que en la actualidad se encuentran estudiando en la escuela de nutrición de una Universidad Privada, de la ciudad de Lima</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b> Aleatoria Simple</p> <p><b>Tamaño de muestra:</b> "Una muestra debe ser definida en base de la población determinada y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia" Hernández, Fernández y Baptista (2010).</p>	<p><b>Variable 1:</b> Hábitos Alimentarios</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario  <b>Autor:</b> el investigador  <b>Año:</b> 2021  <b>Monitoreo:</b> Personal  <b>Ámbito de Aplicación:</b> Estudiantes de Nutrición de una Universidad Privada.  <b>Forma de Administración:</b> Individual</p> <hr/> <p><b>Variable 2:</b> Estado Nutricional</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario  <b>Autor:</b> el investigador  <b>Año:</b> 2021  <b>Monitoreo:</b> Personal  <b>Ámbito de Aplicación:</b> Estudiantes de Nutrición de una Universidad Privada.  <b>Forma de Administración:</b> Individual</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b> Se hará un estudio calculando una serie de medidas de tendencia central, para ver en qué medida los datos se agrupan o dispersan en torno a un valor central. Para ello se empleará tablas y figuras que reflejen los porcentajes encontrados por cada rango en cada variable.</p> <p><b>INFERENCIAL:</b> Para la <u>contrastación</u> de las hipótesis de estudio formuladas en este estudio se empleará la Prueba de correlación de Spearman, ya que la variable es de tipo ordinal.</p> $r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{r(r^2 - 1)}$ <p>Una variable es de tipo ordinal cuando es Medida en tres rangos, donde cada una es un nivel superior a otro.</p> <p><b>CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:</b> Para ver la confiabilidad de los instrumentos se empleará el coeficiente Alfa de Cronbach A través de las siguientes fórmulas:</p> $\alpha = \frac{K}{K - 1} \left( \frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$ <p>Esto en razón a que en ambas encuestas se ha empleada la escala de <u>Likeet</u> con sus cinco opciones.</p>

## Anexo 2: Matriz de Operacionalización

### Hábitos Alimentarios

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y valores	Niveles y Rangos	
<p>Para Almeida (2000) Los hábitos alimentarios son: costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas en su vida diaria, estas forman, plasman y se consolidan en pautas de observables aprendidas que se mantienen en el tiempo y repercuten en el la vida y salud de una forma favorable o no favorable.</p>	<p>La Variable Hábitos alimentarios tiene tres dimensiones, ocho indicadores que serán analizados en una encuesta de 36 ítems y serán respondidas a través de la Escala de Likert.</p> <p>Los rangos de medición de la variable serán en tres niveles: Ineficiente, Regular y Eficiente, como estos tres niveles resultan del puntaje total del instrumento resuelto, que es 150 puntos..</p>	Selección de alimentos	Referencia de precio de los alimentos	1,2,3,4 5,6,7	1= No  2= A veces  3= Si	Malo 36 a 60	
			Elección de alimentos por su aspecto o sabor	8,9,10 11,12,13,14			
		Preparación de alimentos	Higiene de manos	15,16,17			Regular 61 a 84
			Higiene de alimentos	18,19,20			
			Higiene del lugar de preparación de alimentos	21,22			
		Forma de consumo	Higiene de los utensilios de la preparación de alimentos	23,24		Bueno 85 a 108	
			Tiempo de Consumo	25,26,27,28			
			Cantidad de Alimento consumido	29,30,31,33 34,35,36			

## Estado Nutricional

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y valores	Niveles y Rangos
Frecuencia de consumo de alimentos	Se alimenta a sus horas	1) Respeta el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana 2) Con que frecuencia consume su almuerzo 3) Consume su cena habitualmente 4) Ingiere alimentos en el refrigerio	1= Nunca 2= Casi nunca	Ineficiente 25 a 58
	Se alimenta fuera de los horarios establecidos	5) Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas 6) Consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.) 7) Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.) 8) Consume con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)	3= A veces	Regular 59 a 91
	Se alimenta en horarios de entre comidas	9) Consume raciones extras de las comidas principales 10) Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo 11) Agrega sopas al consumo de la cena 12) Añade entradas de frituras al almuerzo 13) Agrega galletas o barras energéticas al desayuno	4= Casi Siempre 5= Siempre	Eficiente 92 a 125
Ingesta de Kcal	Escasa ingesta de calorías	14) ingiere vegetales a diario 15) Consume solo frutas a diario 16) Consume solo agua de 6 a 8 vasos al día		
	Adecuada ingesta de calorías	17) Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavita, pescado a diario 18) Con que continuidad consume menestras o cereales a diario 19) Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario		
	Alta ingesta de calorías	20) Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario 21) Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo 22) Agrega a su consume embutidos como: jamonada, hotdog, etc. 23) Añade a su consume azúcares como: miel o azúcar		
Índice de masa corporal (IMC)	Delgadez			
	Normal	24) Indique cuál es su Peso		
	Sobrepeso	25) Indique cuál es su Talla		
	Obesidad			

### Anexo 3: Instrumentos

## CUESTIONARIO DE HABITO ALIMENTARIO

Estimada (o) estudiante:

La presente encuesta es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información sobre los hábitos alimentarios que nos permita tomar las acciones correctivas y mejorarlas. La presente encuesta es anónima; por favor responde con sinceridad.

Marcar con aspa lo que usted crea conveniente, teniendo en cuenta:

(1): No;

(2): A veces;

(3): Si;

N°	DIMENSION/ITEMS	NO	A VECES	SI
<b>DIMENSION: SELECCIÓN DE ALIMENTOS</b>				
1	¿Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la televisión?			
2	¿En los periódicos lees información sobre el valor nutritivo de los alimentos?			
3	¿Has escuchado en la radio información sobre los alimentos nutritivos?			
4	¿Alguien en tu familia es vegetariano?			
5	¿Algún familiar decide que debes comer?			
6	¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?			
7	¿Cuándo te dan propina prefieres comprar alimentos nutritivos?			
8	¿Crees que el alimento nutritivo cuesta más caro que el alimento chatarra?			
9	¿Te dejas llevar por el precio a la hora de elegir algún alimento?			
10	¿Si un alimento es muy caro, seleccionas otro de las mismas características?			
11	¿Prefieres alimentos chatarra por su sabor que los alimentos nutritivos?			
12	¿Eliges los alimentos según su apariencia?			
13	¿Consideras que los alimentos de mejor sabor son más nutritivos?			
14	¿Eliges alimentos chatarra en vez de alimentos nutritivo por sus características organolépticas?			

N°	DIMENSION/ITEMS	NO	A VECES	SI
<b>DIMENSION: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS</b>				
15	¿Te lavas las manos después de ir al baño?			
16	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?			
17	¿Lavan bien las verduras antes de ser utilizados?			
18	¿Coges los alimentos con las manos sin lavarte?			
19	¿Lavan los utensilios de cocina antes de cocinar un alimento?			
20	¿Limpian el ambiente donde van a depositar o almacenar los alimentos?			
21	¿Preparan tus alimentos en un lugar limpio?			
22	¿Los animales pasean cerca a tus alimentos?			
23	¿Los desperdicios de la cocina son eliminados constantemente?			
24	¿Los platos y cubiertos son lavados inmediatamente después de ser utilizados?			
<b>DIMENSION: FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS</b>				
25	¿Generalmente consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora?			
26	¿Consumes tus alimentos en cualquier hora?			
27	¿Tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) lo consumes frecuentemente en casa?			
28	¿Tu almuerzo frecuente consiste en sopa y segundo?			
29	¿Consumes habitualmente frituras en casa?			
30	¿Consumes ensalada dos o más veces por semana?			
31	¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) en compañía de tus familiares?			
32	¿Te agrada comer acompañado?			
33	¿Ve televisión mientras almuerzas?			
34	¿Normalmente consumes todos los alimentos que te sirven?			
35	¿Generalmente acabas los alimentos principales del día (desayuno, almuerzo y cena)?			
36	¿Generalmente no acabas los alimentos principales del día (desayuno, almuerzo y cena)?			

## CUESTIONARIO DE ESTADO NUTRICIONAL

N°	Dimensión: Frecuencia de consumo	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana					
2	Con que frecuencia consume su almuerzo					
3	Consumir su cena habitualmente					
4	Ingieren alimentos en el refrigerio					
5	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas					
6	Consumir bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)					
7	Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)					
8	Consumir con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)					
9	Consumir raciones extras de las comidas principales					
10	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo					
11	Agregar sopas al consumo de la cena					
12	Añadir entradas de frituras al almuerzo					
13	Agregar galletas o barras energéticas al desayuno					
	<b>Dimensión: Ingesta de Calorías</b>	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
14	ingiere vegetales a diario					
15	Consumir solo frutas a diario					
16	Consumir solo agua de 6 a 8 vasos al día					
17	Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavo, pescado a diario					
18	Con que continuidad consume menestras o cereales a diario					
19	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario					
20	Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario					
21	Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo					
22	Agregar a su consumo embutidos como: jamón, hotdog, etc.					
23	Añadir a su consumo azúcares como: miel o azúcar					
	<b>Dimensión: Índice de Masa Corporal</b>					
24	Indique cuál es su Peso					
25	Indique cuál es su Talla					

Anexo 4: Validación

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Frecuencia de consumo de alimentos</b>								
1.	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana	X		X		X		
2.	Con que frecuencia consume su almuerzo	X		X		X		
3.	Consume su cena habitualmente	X		X		X		
4.	Ingiera alimentos en el refrigerio	X		X		X		
5.	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas	X		X		X		
6.	Consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)	X		X		X		
7.	Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)	X		X		X		
8.	Consume con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)	X		X		X		
9.	Consume raciones extras de las comidas principales	X		X		X		
10.	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo	X		X		X		
11.	Agrega sopas al consumo de la cena	X		X		X		
12.	Añade entradas de frituras al almuerzo	X		X		X		
13.	Agrega galletas o barras energéticas al desayuno	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: Ingesta de Kcal</b>								
14.	Ingiera vegetales a diario	X		X		X		
15.	Consume solo frutas a diario	X		X		X		
16.	Consume solo agua de 6 a 8 vasos al día	X		X		X		
17.	Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavita, pescado a diario	X		X		X		
18.	Con que continuidad consume menestras o cereales a diario	X		X		X		
19.	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario	X		X		X		
20.	Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario	X		X		X		
21.	Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo	X		X		X		
22.	Agrega a su consume embutidos como: jamonada, hotdog, etc.	X		X		X		
23.	Añade a su consume azúcares como: miel o azúcar	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 3: Índice de masa corporal (IMC)</b>								
24.	Indique cuál es su Peso	X		X		X		
25.	Indique cuál es su Talla	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mtra Jessica Lizana Rodriguez DNI: 70436591

Especialidad del validador: Nutricionista

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

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

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son Eficientes para medir la dimensión.

Lugar y fecha: 10/07/2022



Firma del experto Informante.  
Especialidad

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Frecuencia de consumo de alimentos</b>								
1.	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana	X		X		X		
2.	Con que frecuencia consume su almuerzo	X		X		X		
3.	Consume su cena habitualmente	X		X		X		
4.	Ingiera alimentos en el refrigerio	X		X		X		
5.	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas	X		X		X		
6.	Consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)	X		X		X		
7.	Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)	X		X		X		
8.	Consume con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)	X		X		X		
9.	Consume raciones extras de las comidas principales	X		X		X		
10.	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo	X		X		X		
11.	Agrega sopas al consumo de la cena	X		X		X		
12.	Añade entradas de frituras al almuerzo	X		X		X		
13.	Agrega galletas o barras energéticas al desayuno	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: Ingesta de Kcal</b>								
14.	Ingiera vegetales a diario	X		X		X		
15.	Consume solo frutas a diario	X		X		X		
16.	Consume solo agua de 6 a 8 vasos al día	X		X		X		
17.	Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavita, pescado a diario	X		X		X		
18.	Con que continuidad consume menestras o cereales a diario	X		X		X		
19.	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario	X		X		X		
20.	Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario	X		X		X		
21.	Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo	X		X		X		
22.	Agrega a su consume embutidos como: jamonada, hotdog, etc.	X		X		X		
23.	Añade a su consume azúcares como: miel o azúcar	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 3: Índice de masa corporal (IMC)</b>								
24.	Indique cuál es su Peso	X		X		X		
25.	Indique cuál es su Talla	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable ( X)   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: MGTR. ALFARO PICHILINGUE, ANGELA

DNI: 46881739

Especialidad del validador: NUTRICIONISTA

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

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

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son Eficientes para medir la dimensión.

Lugar y fecha: 11/07/2022



.....  
Firma del experto Informante.  
Especialidad

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Frecuencia de consumo de alimentos</b>								
1.	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana	X		X		X		
2.	Con que frecuencia consume su almuerzo	X		X		X		
3.	Consume su cena habitualmente	X		X		X		
4.	Ingieren alimentos en el refrigerio	X		X		X		
5.	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas	X		X		X		
6.	Consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)	X		X		X		
7.	Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)	X		X		X		
8.	Consume con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)	X		X		X		
9.	Consume raciones extras de las comidas principales	X		X		X		
10.	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo	X		X		X		
11.	Agrega sopas al consumo de la cena	X		X		X		
12.	Añade entradas de frituras al almuerzo	X		X		X		
13.	Agrega galletas o barras energéticas al desayuno	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: Ingesta de Kcal</b>								
14.	Ingieren vegetales a diario	X		X		X		
15.	Consume solo frutas a diario	X		X		X		
16.	Consume solo agua de 6 a 8 vasos al día	X		X		X		
17.	Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavita, pescado a diario	X		X		X		
18.	Con que continuidad consume menestras o cereales a diario	X		X		X		
19.	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario	X		X		X		
20.	Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario	X		X		X		
21.	Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo	X		X		X		
22.	Agrega a su consume embutidos como: jamonada, hotdog, etc.	X		X		X		
23.	Añade a su consume azúcares como: miel o azúcar	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 3: Índice de masa corporal (IMC)</b>								
24.	Indique cuál es su Peso	X		X		X		
25.	Indique cuál es su Talla	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable ( X )**    **Aplicable después de corregir ( )**    **No aplicable ( )**

Apellidos y nombres del juez validador: MG. ZOILA RITHA MOSQUERA FIGUEROA

DNI: 17906377

Especialidad del validador: NUTRICIONISTA EN SALUD PUBLICA

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

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

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son Eficientes para medir la dimensión.

Lugar y fecha: 9/07/2022



.....  
Firma del experto Informante.  
Especialidad

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Frecuencia de consumo de alimentos</b>								
1.	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana	x		x		x		
2.	Con que frecuencia consume su almuerzo	x		x		x		
3.	Consume su cena habitualmente	x		x		x		
4.	Ingiera alimentos en el refrigerio	x		x		x		
5.	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas	x		x		x		
6.	Consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)	x		x		x		
7.	Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)	x		x		x		
8.	Consume con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)	x		x		x		
9.	Consume raciones extras de las comidas principales	x		x		x		
10.	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo	x		x		x		
11.	Agrega sopas al consumo de la cena	x		x		x		
12.	Añade entradas de frituras al almuerzo	x		x		x		
13.	Agrega galletas o barras energéticas al desayuno	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 2: Ingesta de Kcal</b>								
14.	Ingiera vegetales a diario	x		x		x		
15.	Consume solo frutas a diario	x		x		x		
16.	Consume solo agua de 6 a 8 vasos al día	x		x		x		
17.	Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavita, pescado a diario	x		x		x		
18.	Con que continuidad consume menestras o cereales a diario	x		x		x		
19.	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario	x		x		x		
20.	Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario	x		x		x		
21.	Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo	x		x		x		
22.	Agrega a su consume embutidos como: jamonada, hotdog, etc.	x		x		x		
23.	Añade a su consume azúcares como: miel o azúcar	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 3: Índice de masa corporal (IMC)</b>								
24.	Indique cuál es su Peso	x		x		x		
25.	Indique cuál es su Talla	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable () Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

**Apellidos y nombres del juez validador:** Huayra Leuyacc, María Elena DNI: 10354243

**Especialidad del validador:** Doctor en Estomatología

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

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

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

**Nota.** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son Eficientes para medir la dimensión.

**Lugar y fecha:** Lima, 8 de julio de 2022



.....  
Firma del experto Informante.

**Especialidad**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Frecuencia de consumo de alimentos</b>								
1.	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana	X		X		X		
2.	Con que frecuencia consume su almuerzo	X		X		X		
3.	Consume su cena habitualmente	X		X		X		
4.	Ingiera alimentos en el refrigerio	X		X		X		
5.	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas	X		X		X		
6.	Consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)	X		X		X		
7.	Con que frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)	X		X		X		
8.	Consume con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)	X		X		X		
9.	Consume raciones extras de las comidas principales	X		X		X		
10.	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo	X		X		X		
11.	Agrega sopas al consumo de la cena	X		X		X		
12.	Añade entradas de frituras al almuerzo	X		X		X		
13.	Agrega galletas o barras energéticas al desayuno	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: Ingesta de Kcal</b>								
14.	Ingiera vegetales a diario	X		X		X		
15.	Consume solo frutas a diario	X		X		X		
16.	Consume solo agua de 6 a 8 vasos al día	X		X		X		
17.	Con que frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavita, pescado a diario	X		X		X		
18.	Con que continuidad consume menestras o cereales a diario	X		X		X		
19.	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario	X		X		X		
20.	Con que frecuencia consume vísceras o mariscos a diario	X		X		X		
21.	Con que continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo	X		X		X		
22.	Agrega a su consume embutidos como: jamonada, hotdog, etc.	X		X		X		
23.	Añade a su consume azúcares como: miel o azúcar	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 3: Índice de masa corporal (IMC)</b>								
24.	Indique cuál es su Peso	X		X		X		
25.	Indique cuál es su Talla	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable ()   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Remuzgo Guevara, Dario Carlos   DNI: 45212040

Especialidad del validador: Gestión en Salud

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

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

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son Eficientes para medir la dimensión.

Lugar y fecha: 10/07/2022



Firma del experto Informante.  
Especialidad

## Anexo 5: Confiabilidad

### Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
Selección de Alimentos [¿Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la televisión?]	2.30	.707	50
Selección de Alimentos [¿En los periódicos lees información sobre el valor nutritivo de los alimentos?]	2.38	.830	50
Selección de Alimentos [¿Has escuchado en la radio información sobre los alimentos nutritivos?]	2.16	.817	50
Selección de Alimentos [¿Alguien en tu familia es vegetariano?]	2.62	.635	50
Selección de Alimentos [¿Algún familiar decide que debes comer?]	2.44	.705	50
Selección de Alimentos [¿Tus amistades eligen por ti a la hora de comer?]	2.52	.677	50
Selección de Alimentos [¿Cuándo te dan propina prefieres comprar alimentos nutritivos?]	1.94	.890	50
Selección de Alimentos [¿Crees que el alimento nutritivo cuesta más caro que el alimento chatarra?]	2.08	.900	50
Selección de Alimentos [¿Te dejas llevar por el precio a la hora de elegir algún alimento?]	2.08	.877	50
Selección de Alimentos [¿Si un alimento es muy caro, seleccionas otro de las mismas características?]	1.88	.918	50
Selección de Alimentos [¿Prefieres alimentos chatarra por su sabor que los alimentos nutritivos?]	2.64	.631	50
Selección de Alimentos [¿Eliges los alimentos según su apariencia?]	1.82	.850	50
Selección de Alimentos [¿Consideras que los alimentos de mejor sabor son más nutritivos?]	2.60	.639	50
Selección de Alimentos [¿Eliges alimentos chatarra en vez de alimentos nutritivo por sus características organolépticas?]	2.70	.544	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Te lavas las manos después de ir al baño?]	1.84	.866	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?]	1.80	.857	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Lavan bien las verduras antes de ser utilizados?]	1.76	.744	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Coges los alimentos con las manos sin lavarte?]	2.60	.670	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Lavan los utensilios de cocina antes de cocinar un alimento?]	1.90	.886	50

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Limpian el ambiente donde van a depositar o almacenar los alimentos?]	1.40	.606	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Preparan tus alimentos en un lugar limpio?]	1.62	.805	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Los animales pasean cerca a tus alimentos?]	2.64	.663	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Los desperdicios de la cocina son eliminados constantemente?]	1.62	.753	50
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS [¿Los platos y cubiertos son lavados inmediatamente después de ser utilizados?]	1.58	.673	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Generalmente consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora?]	1.90	.863	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Consumes tus alimentos en cualquier hora?]	2.30	.789	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena lo consumes frecuentemente en casa?]	1.52	.789	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Tu almuerzo frecuente consiste en sopa y segundo?]	2.44	.733	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Consumes habitualmente frituras en casa?]	2.16	.792	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Consumes ensalada dos o más veces por semana?]	1.70	.839	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) en compañía de tus familiares?]	1.84	.766	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Te agrada comer acompañado?]	1.88	.872	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Ve televisión mientras almuerzas?]	2.02	.892	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Normalmente consumes todos los alimentos que te sirven?]	1.62	.805	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Generalmente acabas los alimentos principales del día (desayuno, almuerzo y cena)?]	1.54	.762	50
FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS [¿Generalmente no acabas los alimentos principales del día (desayuno, almuerzo y cena)?]	2.40	.857	50

### Escala: Hábitos alimentarios

		N	%
Casos	Válido	50	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,638	36

### Escala: Estado nutricional

		N	%
Casos	Válido	50	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,753	23

### Anexo 6: Base de datos

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36			
3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3		
3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2		
1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	1	
3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	2	2	1		
3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	
1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	1	
1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	
1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	
3	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1
1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	
1	3	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	1	
1	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	
3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	
2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	
2	1	3	1	1	1	1	2	3	1	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	
3	2	2	1	1	1	1	3	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	3	3	2	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	
3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	3	1	
3	1	2	1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	3	1	3	3	3	
1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	
1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	
3	2	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1
3	1	1	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	
3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	3	1	3	1	3	2	2	1	2
1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	
1	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1	

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25			
2	3	4	2	1	1	3	2	2	1	3	2	1	4	3	1	5	3	3	1	3	3	1	65.00	1.70			
3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	5	4	5	5	5	5	3	3	3	43.00	1.53			
5	5	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	4	3	5	4	4	3	2	2	2	46.00	1.67				
4	5	5	3	1	2	3	3	2	2	1	1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	50.00	1.51				
3	5	3	3	1	1	4	2	3	1	2	1	2	5	3	3	4	3	3	3	2	1	55.00	1.54				
4	5	5	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	55.00	1.60			
4	4	3	3	1	2	2	2	2	2	1	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	62.00	1.56			
5	5	5	5	2	2	2	2	3	1	1	1	1	5	1	3	5	5	5	1	3	2	35.00	1.58				
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52.00	1.55			
5	4	3	5	1	2	2	1	4	1	2	2	3	5	4	5	4	3	3	4	3	1	26.00	1.67				
5	5	4	4	1	1	4	3	5	3	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	37.00	1.70				
5	5	5	5	2	1	3	1	5	1	2	2	3	5	5	5	4	4	5	3	3	2	36.00	1.55				
5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	27.00	1.48			
5	5	5	5	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	5	4	4	4	5	3	4	3	3	85.00	1.72			
3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	91.00	1.76			
4	5	5	5	2	3	2	3	3	2	2	2	1	5	5	5	5	4	2	3	3	2	3	97.00	1.83			
3	3	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	2	2	3	1	3	47.00	1.57		
4	4	4	4	1	1	2	1	1	1	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98.00	1.85		
5	5	5	3	1	3	4	2	3	1	1	2	1	3	4	4	4	4	4	5	3	2	4	5	80.00	1.70		
5	5	5	5	1	3	3	1	1	3	1	1	1	5	5	5	5	4	3	3	2	1	3	68.00	1.60			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70.00	1.69		
4	5	5	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	5	4	4	4	4	1	4	3	2	2	56.00	1.67		
4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	78.00	1.73	
3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	57.00	1.66	
5	5	5	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	5	5	5	5	3	4	2	4	2	2	2	1	71.00	1.64	
4	4	4	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	5	4	4	4	4	2	4	3	2	2	54.00	1.55	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	1	1	1	1	4	65.00	1.67	
4	4	4	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	5	3	3	4	4	4	4	2	3	1	1	5	54.00	1.50	
5	5	5	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	56.00	1.50	
4	5	5	3	3	3	3	3	1	2	1	3	1	4	4	5	5	3	3	3	3	2	2	2	4	65.00	1.63	
5	5	3	4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	5	5	5	4	4	2	2	1	2	4	48.00	1.58	
4	5	5	5	1	1	2	2	2	1	1	2	1	5	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	1	79.00	1.73	
2	5	3	2	2	1	3	2	2	1	4	1	2	4	3	4	3	4	5	3	2	3	3	3	5	70.00	1.62	
3	5	3	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	5	3	4	5	5	5	4	2	1	2	5	58.00	1.57	
5	5	4	5	1	3	2	2	1	2	1	1	2	5	3	5	5	4	4	3	3	3	3	2	6	66.00	1.55	
3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	5	1	5	4	5	1	1	2	1	1	1	1	80.00	1.71	
3	5	5	5	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	5	5	5	5	4	2	2	2	2	2	54.00	1.57	
3	5	5	4	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	76.00	1.74
3	5	5	5	1	2	2	1	2	2	2	2	1	4	5	5	3	5	3	5	1	3	3	3	3	73.00	1.53	
4	5	5	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	69.00	1.64	
5	5	5	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	5	5	5	4	4	2	1	1	1	1	1	60.00	1.50	
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	53.00	1.56
4	5	5	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	7	72.00	1.56
5	5	5	5	1	2	3	2	4	2	1	2	1	5	5	5	5	5	5	4	2	1	2	1	2	71.00	1.70	
5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	2	1	1	3	5	5	3	5	5	1	4	2	2	2	2	56.00	1.50	
5	5	5	5	1	3	3	2	3	2	1	3	2	5	3	5	5	4	3	3	2	1	3	3	3	68.00	1.66	
2	5	5	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	88.00	1.65	
4	5	3	4	1	4	4	2	1	2	1	3	1	3	5	4	4	4	4	5	2	3	2	2	4	64.00	1.58	
5	5	5	5	1	1	3	3	3	2	1	1	1	3	4	5	4	4	4	4	4	2	1	1	1	75.00	1.63	
4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	8	80.00	1.68	



**“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA  
NACIONAL”**

Lima, 20 de Julio de 2022

**Oficio N°032-2022-P.E. NUT/UCV-LE**

**Lic. Angélica Sierra Gavancho**  
**Nutricionista**

**ASUNTO:** Aprobación de autorización  
de aplicación de encuesta.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y al mismo tiempo manifestarle que la Carrera Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo, Filial Lima Este, le autoriza la aplicación de su instrumento, como parte de su investigación titulada **“Hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021”**, por lo cual se le brindara las facilidades para que pueda aplicar su encuesta y nuestros estudiantes formen parte del estudio.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración

Atentamente,



---

**Mg. Melissa Martínez Ramos**  
**Coordinadora de la Escuela Profesional de Nutrición**  
**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - SJL**

## Anexo 8: Evidencia de trabajo estadístico

BaseDatosNutricionCovid19CambioBaseDeDatosUltimo.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Genero	Numérico	8	0	Género	{1, Femenin...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	P1	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	P2	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	P3	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	P4	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	P5	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	P6	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	P7	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	P8	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	P9	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	P10	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	P11	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	P12	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	P13	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	P14	Numérico	8	0	Selección de AL...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	P15	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	P16	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	P17	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	P18	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	P19	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	P20	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	P21	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
23	P22	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
24	P23	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
25	P24	Numérico	8	0	PREPARACIÓ...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
26	P25	Numérico	8	0	FORMA DE C...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
27	P26	Numérico	8	0	FORMA DE C...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
28	P27	Numérico	8	0	FORMA DE C...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
29	P28	Numérico	8	0	FORMA DE C...	{1, No}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

BaseDatosNutricionCovid19CambioBaseDeDatosUltimo.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
38	Q1	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
39	Q2	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
40	Q3	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
41	Q4	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
42	Q5	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
43	Q6	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
44	Q7	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
45	Q8	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
46	Q9	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
47	Q10	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
48	Q11	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
49	Q12	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
50	Q13	Numérico	8	0	FRECUENCIA ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
51	Q14	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
52	Q15	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
53	Q16	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
54	Q17	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
55	Q18	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
56	Q19	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
57	Q20	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
58	Q21	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
59	Q22	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
60	Q23	Numérico	8	0	INGESTA DE K...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
61	Q24	Numérico	8	2	Peso en Kilóg...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
62	Q25	Numérico	8	2	Talla en Metros	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
63	Q26	Numérico	8	2	IMC sin recodif	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
64	Dim1	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
65	Dim1_Recod	Numérico	8	0	Frecuencia de ...	{1, Deficient...	Ninguna	12	Derecha	Nominal	Entrada
66	Dim2	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

BaseDatosNutricionCovid19CambioBaseDeDatosUltimo.sav (ConjuntoDatos1) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 78 de 78 variables

	Genero	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
1	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1
2	1	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	1	2
3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1
4	1	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2
5	1	2	1	1	3	3	3	1	2	2	1	3	1	3	2	1	2
6	1	1	3	1	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3
7	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1
8	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	3
9	1	3	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	1	3	3	3	2
10	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	3	1	1
11	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	3
12	1	3	2	1	3	2	3	1	3	2	3	3	1	3	3	3	1
13	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1	3
14	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1
15	2	1	3	3	3	2	3	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1
16	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3
17	1	2	1	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1
18	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2
19	2	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	1
20	2	3	1	3	1	3	3	2	1	3	1	3	3	1	3	1	2
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1
23	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
24	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1
25	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3
26	1	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
27	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	3	2	3	3	1

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

BaseDatosNutricionCovid19CambioBaseDeDatosUltimo.sav (ConjuntoDatos1) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 78 de 78 variables

28 : P12	1	Q23	Q24	Q25	Q26	Dim1	Dim1_Recod	Dim2	Dim2_Recod	Dim3_Recod	Var2	Var2_Recod	D1	D2	D3
4	5	50.00	1.51	21.93	35	2	30	2	1	5	1	33	20	28	
5	5	55.00	1.54	23.19	33	2	32	2	1	5	1	28	14	25	
6	1	55.00	1.60	21.48	38	2	18	1	1	4	1	30	23	21	
7	3	62.00	1.56	25.48	35	2	31	2	2	6	2	38	19	22	
8	3	54.00	1.58	21.63	38	2	33	2	1	5	1	35	20	22	
9	4	52.00	1.55	21.64	40	2	40	3	1	6	2	32	21	19	
10	2	65.00	1.67	23.31	39	2	34	2	1	5	1	29	15	27	
11	3	78.00	1.70	26.99	41	2	37	2	2	6	2	34	23	28	
12	3	60.00	1.55	24.97	43	2	39	3	1	6	2	33	17	22	
13	2	57.00	1.48	26.02	33	2	28	2	2	6	2	29	20	20	
14	3	85.00	1.72	28.73	37	2	39	3	2	7	2	37	17	21	
15	2	91.00	1.76	29.38	39	2	33	2	2	6	2	29	18	28	
16	3	97.00	1.83	28.96	42	2	37	2	2	6	2	33	22	22	
17	3	47.00	1.57	19.07	25	1	30	2	1	4	1	34	17	28	
18	4	98.00	1.85	28.63	31	2	40	3	2	7	2	37	20	18	
19	5	80.00	1.70	27.68	38	2	38	3	2	7	2	33	21	23	
20	3	68.00	1.60	26.56	39	2	36	2	2	6	2	31	15	22	
21	3	70.00	1.69	24.51	39	2	30	2	1	5	1	28	20	24	
22	2	56.00	1.67	20.08	30	2	33	2	1	5	1	35	16	22	
23	4	78.00	1.73	26.06	52	3	31	2	2	7	2	37	14	16	
24	2	57.00	1.66	20.69	31	2	31	2	1	5	1	37	18	25	
25	1	71.00	1.64	26.40	32	2	36	2	2	6	2	33	24	22	
26	2	54.00	1.55	22.48	39	2	36	2	1	5	1	24	15	21	
27	4	65.00	1.67	23.31	39	2	28	2	1	5	1	26	20	26	
28	1	54.00	1.50	24.00	29	2	30	2	1	5	1	33	15	23	
29	3	56.00	1.50	24.89	44	2	29	2	1	5	1	33	20	19	
30	4	65.00	1.63	24.46	37	2	36	2	1	5	1	29	18	28	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON