



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS DE
NUTRICIÓN, LIMA, 2023

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Melgarejo Huerta, Eddy Diana

Asesora:

Soto Pascual, Melissa

(ORCID: 0000-0002-5448-7323)

Jurado:

Maguiña Concha, Ana Elizabeth

Quispe Arbildo, Diana

López Gabriel, Wilfredo Gerardo

Lima - Perú

2023



HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS DE NUTRICIÓN, LIMA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 6% |
| 2 | repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet | 4% |
| 3 | repositorio.ulcb.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 4 | Submitted to Universidad Nacional de Colombia Trabajo del estudiante | 1% |
| 5 | repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet | 1% |
| 6 | Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante | 1% |
| 7 | dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet | 1% |
| 8 | repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet | <1% |



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS DE
NUTRICIÓN, LIMA, 2023**

Línea de Investigación: Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Melgarejo Huerta, Eddy Diana

ASESOR

Soto Pascual, Melissa

(ORCID: 0000-0002-5448-7323)

JURADOS

Maguiña Concha, Ana Elizabeth

Quispe Arbildo, Diana

López Gabriel, Wilfredo Gerardo

Lima - Perú

2023

DEDICATORIA

Estoy orgullosa de la persona que soy hoy en día, gracias a mi trabajo y empeño puedo dar por culminado este trabajo, así mismo a mi familia por haberme formado con buenos valores para poder alcanzar mis metas y seguir luchando por mis sueños, me han apoyaron incondicionalmente a lo largo de mi vida y sé que lo seguirán haciendo.

AGRADECIMIENTOS

Primero quiere darle las gracias a mi papá, mi mamá y mi hermano por haber apoyado durante toda mi estancia universitaria y durante el desarrollo de este trabajo. Así mismo a mis docentes quienes me han tenido paciencia y me guiaron a lo largo del proceso.

INDICE

| | |
|---|-----------|
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1 Descripción y formulación del problema | 1 |
| 1.2 Antecedentes | 3 |
| 1.3 Objetivos | 7 |
| 1.4 Justificación..... | 8 |
| 1.5 Hipótesis..... | 9 |
| II. MARCO TEÓRICO | 11 |
| 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación | 11 |
| III. MÉTODO..... | 19 |
| 3.1. Tipo de investigación | 19 |
| 3.2. Ámbito temporal y espacial | 19 |
| 3.3. Variables | 19 |
| 3.4. Población y Muestra | 20 |
| 3.5. Instrumentos | 20 |
| 3.6. Procedimiento | 21 |
| 3.7. Análisis de datos | 22 |
| 3.8. Consideraciones éticas | 22 |
| IV. RESULTADOS..... | 23 |
| V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 32 |
| VI. CONCLUSIONES | 35 |
| VII. RECOMENDACIONES | 36 |

| | |
|--|-----------|
| VIII. REFERENCIAS..... | 37 |
| IX. ANEXO..... | 42 |
| Anexo A: Consentimiento Informado | 42 |
| Anexo B: Cuestionario de Hábitos Alimentarios..... | 43 |
| Anexo C: Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ) | 46 |
| Anexo D: Ficha técnica del instrumento para medir los hábitos alimentarios..... | 48 |
| Anexo E: Ficha técnica del instrumento para medir la actividad física | 49 |
| Anexo F: Matriz de Consistencia | 50 |
| Anexo G: Operacionalización de las Variables | 53 |

RESUMEN

OBJETIVO: determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

METODOLOGÍA: Estudio cuantitativo, no experimental y transversal estuvo conformada por 32 internos de nutrición a quienes se evaluó mediante una encuesta virtual. Para recopilar la información se utilizó el “Cuestionario de Hábitos Alimentarios” y el “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” en su versión corta, con un total de 38 preguntas, ambos instrumentos fueron validados, los cuales se transcribieron en Google forms para su posterior difusión. Se realizó análisis estadístico descriptivo con la *chi*² con un nivel de confianza de 95%. **RESULTADOS:** El 78% de los internos son del sexo femenino dónde el mayor porcentaje posee Hábitos Alimentarios Adecuados (56.3%) destacando las comidas principales, tipos de preparaciones, adicionales al menú diario, la frecuencia y tiempo de consumo, también se mostró una mayor prevalencia de un nivel de Actividad Física Moderada (50%). **CONCLUSIÓN:** No existe relación significativa ($\chi^2 = 0.907$, $p = 0,635$) entre Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física, pero si existe relación significativa ($\chi^2 = 10,393$, $p = 0,006$) entre Frecuencia y tiempo de comidas con el Nivel de Actividad Física.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Estudiantes, Nutrición.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine the relationship between eating habits and the level of physical activity of Nutrition interns at the Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

METHODOLOGY: Quantitative, non-experimental, cross-sectional study was made up of 32 nutrition interns who were evaluated by means of a virtual survey. To collect the information, the "Food Habits Questionnaire" and the "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)" in its short version were used, with a total of 38 questions, both instruments were validated, which were transcribed into Google forms for subsequent dissemination. Descriptive statistical analysis was performed with the χ^2 with a confidence level of 95%. **RESULTS:** 78% of the inmates were female and the highest percentage had Adequate Eating Habits (56.3%), highlighting the main meals, types of preparations, additional to the daily menu, frequency and time of consumption, there was also a higher prevalence of Moderate Physical Activity (50%). **CONCLUSION:** There is no significant relationship ($\chi^2= 0.907$, $p= 0.635$) between Eating Habits and Physical Activity Level, but there is a significant relationship ($\chi^2= 10.393$, $p= 0.006$) between Meal Frequency and Meal Time with Physical Activity Level.

Key words: Eating habits, Physical activity, Students, Nutrition.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción y formulación del problema

Debido a que la alimentación está íntimamente relacionada con la salud, la alimentación ha sido uno de los problemas constantes de la historia humana. Está influida por los hábitos alimentarios, que se pueden definir como conductas repetitivas que conducen al consumo, selección y preparación de determinados alimentos. Además, el proceso de formación de los hábitos que inician desde la infancia y se afianzan desde la adolescencia y adultez temprana (Cruzalegui, 2022).

Los hábitos alimentarios son expresiones individuales repetitivas de características conductuales en relación con el consumo de alimentos. Cuando se pregunta a las personas sobre sus hábitos alimenticios, preguntan qué, cuándo, dónde, cómo consumen alimentos y qué tipo de alimentos comen con más frecuencia (Tenorio, 2019).

Los beneficios de un estilo de vida activo son reconocidos, ya que dentro ellos podemos encontrar el bajo riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, la obesidad y cáncer de mama y el de colón. Además, se ha evidenciado que una regular actividad física es concomitante con la salud mental, la salud emocional y a una mayor longevidad (Ugidos et al., 2014).

La actividad física desarrollada de forma habitual favorece tanto a la salud mental como física. Esta beneficia a todo ser humano, independientemente de su edad y capacidad física, denotando en ello que todo momento es bueno para estar en constante movimiento y menos estático y así mejorar nuestro estado de salud. Sin embargo, actualmente casi un 81% de jóvenes y el 27,5% de adultos no cumplen con los niveles de actividad física regular recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que afecta directamente al núcleo familiar a lo largo de nuestras vidas y no solamente a nosotros mismo sino a las

instituciones estatales entre ellas el sistema de salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

A una escala global, dentro del periodo de los años 2020 hasta el 2030, existirá aproximadamente 500 millones nuevos casos de enfermedades no transmitibles (ENT) prevenibles a un costo de poco más de 300 mil millones de dólares estadounidenses equivalente a 524 mil millones de dólares a nivel internacional, o alrededor de 27 mil millones de dólares estadounidenses, si la prevalencia actual de inactividad física no cambia. Casi la mitad (47 %) de estas nuevas ENT se deben a la hipertensión y el 43 % a la depresión (OMS, 2022).

Por ello, el siguiente estudio examinará los hábitos alimentarios y la actividad física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal de Lima durante su último año de carrera (internado). Las investigaciones muestran que la transición de la escuela a la universidad provoca cambios drásticos en la dieta y la actividad física de los estudiantes antes citados.

1.1.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

1.1.2 Problemas específicos

PE1: ¿Cuál es la característica sociodemográfica de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

PE2: ¿Cuáles son los Hábitos Alimentarios de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

PE3: ¿Cuál es la relación entre las Comidas Principales y Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

PE4: ¿Cuál es la relación entre el Tipo de preparación y el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

PE5: ¿Cuál es la relación entre la Frecuencia y Tiempo de Comidas con el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

PE6: ¿Cuál es el nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Nacionales

Carrión e Zavala (2018) en su trabajo cuyo objetivo fue determinar si existen similitudes significativas entre la condición nutricional, los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física entre los miembros de la Facultad de Ciencias de la Salud pertenecientes a la Universidad Católica. Conformada por 90 universitarios, la presente arrojó un 77,8% mujeres y un 22,2% fueron hombres. Entre ellos, el 37,8% de los estudiantes tenía sobrepeso, el 5,5% era obeso y, en cuanto a los hábitos alimenticios, un 27,8% tenía hábitos alimentarios impropios. Finalmente, los resultados mostraron que el 32,2% de los estudiantes realizó actividad física regular y sólo un 13,3% realizó actividad física exigente. Concluyeron que las medidas preventivas como las políticas formativas, la sensibilización sobre el valor nutricional de la sociedad universitaria, así como el impulso de la actividad física son de un gran valor.

Tenorio (2019) en su investigación realizó un estudio transversal observacional para determinar los hábitos alimenticios del personal interno de en el Hospital Hipólito Unanue el 2018. Participaron 96 estudiantes de medicina cuya edad bordea los de 30 años. Aunado a esto, un 64% de los estudiantes pertenecen al sexo masculino, de los cuales el 43% tiene

sobrepeso y el 4% obesidad; en relación con los hábitos alimenticios, el 72% desayuna, el 92% almuerza y el 22% cena; la encuesta también muestra que el 17% de la población tiene buena salud, el 69% de la población tiene hábitos alimenticios regulares y el 14% tiene malos hábitos. La conclusión de las muestras arroja que un 14% de los estudiantes de medicina tienen malos hábitos alimenticios, el 17% de los estudiantes de medicina tienen buenos hábitos nutritivos y un 43% de los estudiantes pertenecientes a la facultad de medicina usualmente sufren de sobrepeso.

Gamarra (2020) tuvo como finalidad establecer de manera específica la relación de los hábitos alimentarios, el ejercicio físico y la composición de grasa corporal en alumnos de una universidad privada ubicado en la región San Martín. La Investigación fue no experimental, correlacional y muestreo no probabilístico a 370 personas pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud, Comercio, Ingeniería y Arquitectura impartidas por la Universidad de Tarapoto. Los resultados fueron los siguientes: el 57% presentaba hábitos alimentarios inadecuados y el 43% presentaba hábitos alimenticios idóneos, respectivamente un 14,9% presentaba nivel de actividad física superior, un 52,2% presentaba un nivel de actividad física regular y el 33,0% presentaba un grado de actividad física inferior; mostró una correlación estadísticamente significativa y directa entre los hábitos alimenticios en relación a la actividad física, llegando a la conclusión que los estudiantes han desarrollado sin éxito alguno hábitos adecuados de alimentación y actividad física.

Borja (2022) en su trabajo cuyo objetivo fue determinar el nexo entre los hábitos alimenticios con el grado de ansiedad de los estudiantes de la Facultad de Nutrición proveniente de una universidad particular en el distrito Los Olivos en el Departamento de Lima que data del año 2021 y el Período I, un estudio cuantitativo, experimental y transversal, asociado a 241 estudiantes universitarios, de los cuales el 50,2% fueron mujeres y el 49,8% hombres, quienes llenaron un formulario virtual que consta de dos partes del cuestionario; la

primera fue la Encuesta de comportamiento dietético de estudiantes (DHQ-USV), subsecuente con un Inventario estatal de valoración de la ansiedad por los rasgos (STAI). Los estudios concluyeron que un 95,4% de los estudiantes tenían buenos hábitos alimenticios. Además, en cuanto al nivel de ansiedad, el 78,8% se encontraba en nivel medio. Concluyeron que no se halló una significación probabilística entre los hábitos alimenticios y los grados de ansiedad de los estudiantes de la Facultad de Nutrición perteneciente a una universidad particular ubicada en el Departamento de Lima.

1.2.2 Internacionales

Molano et al., (2018) en su trabajo tuvo como finalidad describir las dimensiones del ejercicio en correlación con la actividad física entre estudiantes de la Universidad de Popayán ubicado en Colombia en mérito a la relación con la carga de trabajo académico, estudió una muestra aleatoria de 350 estudiantes de nueve facultades en el segundo periodo que data del año 2016, en el cual la autora utilizó el cuestionario de estilo de vida de estudiantes universitarios "CEVJU-R". Sus hallazgos revelaron una práctica "poco saludable" donde la motivación para hacer ejercicio era "mantenerse en forma" y la motivación inicial para no realizar la práctica era "pereza"; además, en la práctica hubo diferencia significativa entre personas de sexo masculino y sexo femeninos ($p \leq 0,05$), generando un nexo positivo entre la carga de trabajo académico y el nivel de actividad física, el cual concluyó que las personas de sexo masculino practicaban la actividad física más saludablemente que las personas de sexo femenino; asimismo infirió que los alumnos con alta carga de trabajo académico alcanzaron puntajes superiores en esta dimensión, es por ello que se catalogó como prácticas "no saludables".

Hernández et al., (2020) en su trabajo evaluó el estado nutricional y hábitos alimenticios de los universitarios de la ULEAM; Se evaluó a 1038 universitarios de los cuales se obtuvo peso, talla e índice de masa corporal. Mediante el cuestionario de frecuencia de

consumo y el índice de alimentación saludable (IAS) se pudo examinar la calidad de la dieta. Se mostró que un 70% consumía en gran medida las tres comidas. La calidad de la dieta de la IAS indicó que el 48 % de la población entraba en la categoría saludable, mientras que el resto se categorizaba en la necesidad de cambio y no saludable; Se concluyó que es necesario cambiar los hábitos alimentarios, aunque su estado nutricional sea aceptable, persisten las condiciones de malnutrición.

Díaz (2018) en su trabajo cuyo objetivo fue describir los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física de los estudiantes de la Universidad El Bosque. Se realizó un estudio descriptivo transversal en universitarios de ambos sexos matriculados en el segundo semestre de 2017, y se midieron los hábitos alimenticios mediante el Cuestionario de Frecuencia de alimentos y la actividad física mediante el IPAQ-SF. Participaron 1.551 estudiantes, del cual 65,6% eran mujeres, en promedio la edad fue de 19 años y el 75% de los universitarios consumía regularmente tres comidas (desayuno, almuerzo y cena), la tasa más alta entre todos los departamentos. bebidas azucaradas diarias (17,2%) y azúcar (40,7%). El 45%, 35% y 20% de los estudiantes realizaron actividad física baja, alta y moderada, respectivamente. Concluyeron que los evaluados tenían malos hábitos alimenticios y bajos niveles de actividad física, lo que pudo haber comprometido su salud y rendimiento académico.

Chales-Aoun y Merino (2019) en su investigación tuvo como objetivo describir el comportamiento alimentario y la actividad física de estudiantes de ciencias de la salud y humanidades de una universidad de Chile. Este estudio fue un estudio cuantitativo transversal de 331 estudiantes universitarios de tercer año, hombres y mujeres de 20 a 24 años, de los cuales el 55,5% eran mujeres. Utilizaron una escala validada de origen colombiano “CEVJU-R2”; Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes se mostraron poco saludables a nivel de sus conductas alimentarias y más del 50% tenían niveles bajos de actividad física.

Sin embargo, los estudiantes de salud obtuvieron puntuaciones ligeramente más altas que sus compañeros de humanidades. Concluyeron que los universitarios, aún mantienen hábitos alimenticios y actividad física poco sanas.

Fortino et al., (2020) en su estudio el objetivo fue evaluar la medida en que los alumnos de tres carreras siguieron las sugerencias de las nuevas recomendaciones dietéticas de la población argentina de 2016. Con un total de 164 Licenciados de Bioquímica (BQ), Nutrición (LN) y Biotecnología (LB) quienes fueron encuestados en Coastal State University. Los licenciados en nutrición estuvieron más cerca de las recomendaciones que los de Bioquímica y Biotecnología: mayor proporción de cuatro comidas (45,0% vs. LB 22,4% y BQ 21,8%); Los de Bioquímica obtuvieron como resultados un bajo nivel de ingesta de frutas, mientras que los LB tuvieron el menor consumo de verduras. El 79,3% de las personas realiza actividad física y el 59,8% de ellas alcanza los 30 minutos diarios recomendados. Concluyeron que es prioritario la necesidad de ejecutar intervenciones que promuevan y mejoren una calidad de vida saludable entre los estudiantes de estas universidades.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los Hábitos Alimentarios y Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

Conocer la característica sociodemográfica de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Identificar los Hábitos Alimentarios de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Determinar la relación entre las Comidas Principales y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Determinar la relación entre Tipo de preparación y Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Determinar la relación entre la Frecuencia y el Tiempo de comidas con el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Identificar el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

1.4. Justificación

Justificación teórica

El presente trabajo es de gran importancia ya que aún no existe muchas investigaciones sobre la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física durante el internado en los estudiantes de nutrición.

Existe evidencia de los cambios en los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en el proceso de formación de los hábitos que incoan desde la infancia y se afianzan desde la adolescencia y adultez temprana, la OMS (2022) menciona que entre 2020 al 2030 que el aumento de las Enfermedades No Transmitibles el 47 % se deben a la hipertensión y el 43 % a la depresión.

Justificación práctica

Conocer los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el internado nos brindaría evidencia científica, y que permitirá brindar recomendaciones para mejorar o

reforzar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los jóvenes. Y al mismo tiempo éste trabajo serviría para ser usado en futuras investigaciones.

Justificación metodológica

El mencionado estudio será efectuado usando y tomando en cuenta el método científico y metodologías teóricas de forma que nos brinde información necesaria para su provecho, a la vez se hace uso de instrumentos de recolección validados y contruidos para el fin requerido y de acuerdo con nuestra realidad, por ello los resultados obtenidos permitirá fortalecer la línea de investigación.

Justificación económica social

Los hallazgos de dicha investigación tienen una relevancia social, ya que beneficiará a la población joven sobre mejorar o fortalecer sus hábitos alimentarios y el nivel de actividad física, a la vez se busca prevenir Enfermedades No Transmisibles futuras que ha nivel global tiene un costo de millones de dólares.

1.5 Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

Existe relación entre los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

1.5.2. Hipótesis Específicos

Existe relación entre las Comidas principales y Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Existe relación entre Tipo de preparación y Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Existe relación entre la Frecuencia y el Tiempo de comidas con el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

Definición de Hábitos alimentarios

Los Hábitos Alimenticios se definen como conductas conscientes, repetitivos y colectivos por lo cual las personas eligen y consumen alimentos de acuerdo a la influencia de su entorno (Nutrición, 2014).

Son un proceso gradual formado a lo largo de la vida a través de la práctica. Los hábitos alimenticios son series de conducta de consumo de alimentos que se han ido aprendiendo o adoptando paulatinamente según preferencias (Hidalgo, 2012). La formación de hábitos alimentarios comienza desde que los bebés son muy pequeños, por lo que es muy importante educar a los niños sobre alimentación y nutrición para que puedan desarrollar buenos hábitos alimentarios cuando sean adultos.

Asimismo, los hábitos alimentarios vienen determinados por factores biológicos (sexo, edad, estado de salud, etc.), ambientales (disponibilidad de alimentos), económicos o socioculturales como tradiciones gastronómicas, condiciones religiosas, creencias, estatus social, estilo de vida (Nutrición, 2014).

Hábitos alimentarios y Salud

Los hábitos alimentarios saludables nos brindan beneficios a corto y largo plazo, como la reducción de enfermedades no transmitibles en el futuro (OMS, 2018).

Una alimentación saludable se caracteriza como una oportunidad para consumir una alimentación equilibrada, variada y de calidad acorde a las necesidades energéticas del individuo según edad, sexo y actividad física, aportándonos todos los nutrientes esenciales

que ayudarán a mantener activas las funciones vitales del organismo (Andújara & Fincias, 2009).

Para llevar y mantener hábitos alimentarios saludables implica el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales, grasas, carnes, lácteos, etc. tener horarios y tiempo para disfrutar de los tiempos de comida, así mismo influye el tipo de preparaciones culinarias dónde se debe preferir preparaciones a vapor, a la plancha, sancochados, que impliquen menos uso de aceites para freír alimentos. Además, involucra la reducción de alimentos alto en azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans que pertenecen a los alimentos ultraprocesados.

Los hábitos alimentarios poco saludables son considerados un tema de interés público debido a que actualmente es una problemática para el sistema de salud, en mérito al incremento de una mala alimentación y tener preferencias por alimentos ricos en calorías que pueden generar problemas de salud, como las enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión arterial y obesidad) (Belot et al., 2020).

En la actualidad la preponderancia de sobrepeso y obesidad con respecto a la población, que sigue aumentando y la raíz de este problema de salud radica en los malos hábitos alimentarios, como el exceso de alimentos hiper calóricos pero pobres en nutrientes, sumado a la baja actividad física. El sobrepeso y la obesidad da como resultado alteraciones hormonales, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, etc.

Medición de los Hábitos Alimentarios

Existen muchos métodos para evaluar y medir los hábitos alimentarios, incluidos el Recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, hojas de balance de alimentos, las encuestas de consumo y gastos en los hogares. Entre ellos, la medida más eficaz de los hábitos alimentarios es la frecuencia de consumo (Salcedo, 2021).

Como mencionan Pérez et al. (2015) la frecuencia de consumo es una herramienta que califica la frecuencia, variedad y cantidad de la alimentación habitual de una persona, dicha ingesta está medida en un tiempo dado y de una lista de alimentos determinada. Para establecer la validez de dicha herramienta existen métodos estadísticos que usan modelos de error de medición y ajuste de energía.

Dicho método posee muchas ventajas, por ejemplo, puede autoadministrarse a través de formularios en papel o con el apoyo de Internet, permite estimar la ingesta habitual de alimentos durante un tiempo más largo y es menos demandante que otros. Las limitaciones tendrán como consecuencia la aparición de errores de medición, ya que estos no suelen ser específicos en base a la ingesta alimenticia careciendo de muchas veces de datos especializados sobre la ingesta y su cuantificación con relación a un método más preciso como el Recordatorio o registros (Pérez et al., 2015).

Cuestionario de Hábitos Alimentarios:

El instrumento utilizado para la medición de la variable hábitos alimentarios en los internos de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, fue el cuestionario de Yacan Landeo Elizabeth y Rojas Zavaleta Christian (2020) dicho cuestionario fue validado mediante prueba piloto, dicho cuestionario constó con 33 preguntas y dividido en 7 categorías siendo estas: “Número de comidas, periodicidad de consumo de comidas principales, tipo de comida, tipo de preparación de las comidas principales, consumo de refrigerios entre comidas, consumo de bebidas y frecuencia de consumo de alimentos” (Yacan Landeo, 2020).

Definición de Actividad Física

La OMS (2020) menciona que la Actividad Física es el movimiento producido por los músculos del cuerpo y los cuales van a generar un gasto de energía, en dichos movimientos se incluye el tiempo en reposo o el traslado a espacios específicos.

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (2019) menciona que es de suma importancia la actividad física para la prevención, tratamiento y rehabilitación de muchas enfermedades, así mismo mejora la salud y la calidad de vida de la sociedad.

Cuando la actividad física se planifica, organiza y repite para mantener una buena salud, se denomina "ejercicio" (Comunidad de Madrid, 2020).

Actividad Física y Salud

El ejercicio debe realizarse a toda edad e iniciarse en los primeros años de vida. Un factor de riesgos para aumentar la predisposición a las enfermedades degenerativas como las cardiovasculares es prevalecer en una vida sedentaria (Comunidad de Madrid, 2020).

Practicar regularmente actividad física nos ayuda a controlar y mitigar el desarrollo de enfermedades no transmisibles. Así mismo nos ayudara a prevenir el aumento de peso y la presión arterial, mejorando la calidad de vida (OMS, 2020).

La Organización Mundial de la Salud recomienda incluir actividades aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos o por lo menos 75 a 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa; o una combinación equivalente éstas actividades más de dos días durante la semana, también se recomienda actividades de fuerza muscular con una intensidad media para brindarnos beneficios adicionales (OMS, 2020).

El aumento del sedentarismo en la sociedad cada vez va aumentando por el teletrabajo, transporte en vehículos y la utilización de la tecnología en todo ámbito de la vida. Estos comportamientos sedentarios se asocian a la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2 (OMS, 2020).

Niveles de Actividad Física

La actividad física se divide en 3 niveles según la intensidad con la que se realiza, estos niveles son los siguientes (Madrid, 2020):

Nivel Leve:

Es el tipo de actividad que nos permite hablar sin disfuerzo mientras hacemos cosas como caminatas a paso ligero o barrer un cuarto (Madrid, 2020).

Nivel Moderado:

Es la actividad que incrementa ligeramente el calor y sudoración corporal. Se muestra aumento de la frecuencia cardiaca y la respiración. Ejemplo: caminar a paso ligero (superior a 6 km/h) o andar en bicicleta (16-19 km/h) (Madrid, 2020).

Nivel Vigoroso:

Es una actividad térmica y de sudoración, latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar y dificultad para hablar durante el ejercicio. Por ejemplo, al correr o andar en bicicleta rápido (19-22 km/h) (Madrid, 2020).

Medición de actividad física

La actividad física se mide de dos maneras: Las medidas subjetivas (cuestionarios, entrevistas y encuestas) y las medidas objetivas (miden parámetros fisiológicos).

La observación por parte del personal capacitado y el registro directo de mediciones objetivas de la actividad física es una de las medidas primordiales de esta evaluación, además de brindar información razonable y confiable; sin embargo, esta exige una importante inversión de recursos temporales, sin embargo, solo nos brinda una observación y registro durante un período de tiempo de la actividad, por lo que no se puede generalizar a todas las

personas, ya que se puede conducir a un error. Este tipo de medidas son las siguientes: La técnica de agua doblemente marcada, colorimetría directa, colorimetría indirecta, los podómetros, los acelerómetros y monitoreo de ritmo cardiaco (Aguilar et al., 2013).

Las mediciones subjetivas se suelen realizar de diversas maneras entre ellas entrevistas, métodos de autoinforme, cuestionarios, o encuestas. Son más eficientes con relación al cálculo objetivo, pero cuentan con muchas restricciones con respecto a su validez para mediciones individuales. Son más cómodos y prácticos de administrar que una prueba de laboratorio, pero dentro de los contras es que la mayoría de las personas no cumplen de forma estricta las reglas del diario en función del deseo de escribir diarios precisos. Cuando se analizan indicadores subjetivos, como reportes y cuestionarios utilizados en una investigación específica, el concepto de unidades metabólicas (MET) se usa a menudo como un medio para estimar puntualmente el gasto calórico en base a una actividad física en un periodo de tiempo semanal. El MET o tasa metabólica, es referido como el consumo de este elemento químico que es el oxígeno (3,5 ml/kg/min O₂) mientras se está sentado, lo que corresponde a aproximadamente 1 kcal por kg de masa corporal por el periodo temporal de una hora (Aguilar et al., 2013).

Existen diversidad de cuestionarios de actividad física como, por ejemplo:

IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física):

Fue elaborado a inicios de 1998 en Ginebra se podría decir que es el método más utilizado para medir en la población su el grado de actividad física. Se realizaron diversos estudios que tienen una característica inherente debido a que en doce es países son válidos y también confiables, ya que muchos de estos respaldaron su ejecución en estudios de preponderar la intervención en la actividad física (Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E. et al. e IPAQ Consensus Group y grupo de

investigación IPAQ Confiabilidad y Validez, 2003). Existen dos vertientes del cuestionario. Los cortos se utilizan en los métodos de seguimiento tanto nacionales como regionales, mientras que los largos proporcionan a la evaluación una información más específica (Aguilar et al., 2013).

Para cualquier investigador es todo un reto evaluar su impacto en los programas de promoción de la salud en términos de medición. De particular importancia es el uso aunado al desarrollo de un conglomerado de medidas contextualizados a través de una compilación exhaustiva de datos utilizando instrumentos fidedignos y validados, los cuales brindan una base científica sólida para la implementación de programas y políticas relevantes (Aguilar et al., 2013).

Relación entre Hábitos Alimentarios y Actividad Física:

El consumo de alimentos y bebidas de manera adecuada y saludable, junto con el ejercicio físico regular podría ayudar de múltiples maneras a mantener una buena salud, como lograr un peso adecuado, mejorar nuestra digestión, mermar el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, por lo cual llevar una vida activa sumado con una alimentación adecuada contribuye sin duda a una vida más sana y más en las etapas de crecimiento y desarrollo intelectual.

Así mismo se sabe que los buenos hábitos alimenticios y la práctica regular de actividad física contribuyen a mantener el peso corporal en niveles deseables, así mismo como mantener la masa muscular y reducir la grasa corporal. La alimentación saludable ayuda a perder peso y grasa corporal a corto plazo, el ejercicio parece ser importante para mantener esta pérdida. Por lo tanto, el ejercicio podría facilitar la adherencia a largo plazo a comportamientos alimenticios saludables (Castro, 2020).

Varios estudios han analizado si el ejercicio es capaz de modular la ingesta de alimentos, indicando que la duración e intensidad del ejercicio podría regular el apetito, las calorías e ingesta de macronutrientes en la alimentación, lo que da lugar a un equilibrio energético adecuado (Castro, 2020).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación tiene un diseño no experimental, ya que la investigación no manipula las variables a su conveniencia, así mismo de Corte transversal ya que los datos fueron recolectados en un tiempo único, dónde se describe las variables y se interrelaciona en un momento dado. Tipo correlacional porque se busca relacionar las variables (Sampieri et al., 2014).

3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se realizó en la Universidad Nacional Federico Villarreal ubicada en la ciudad de Lima, durante el mes de mayo del 2023.

3.3. Variables

Variables principales:

Hábitos Alimentarios:

Según su relación de dependencia es una variable independiente por ser causante de determinados efectos, así mismo debido a su naturaleza es cualitativa, y nominal por su escala de medición (Cid et al., 2011).

Nivel de Actividad Física:

Según su relación de dependencia es una variable independiente por ser causante de determinados efectos, así mismo debido a su naturaleza es cualitativa, y ordinal por su escala de medición (Cid et al., 2011).

Variable sociodemográfica:

Sexo.

3.4. Población y Muestra

Método de la Población (Muestra censal)

La población objetivo son los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal por ser un método censal se trabajó con la totalidad de la población que fueron 32 alumnos.

Criterio de Inclusión

- Ser estudiante de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Estar matriculado en su respectivo año de carrera.
- Los estudiantes que acepten participar de forma voluntaria mediante el consentimiento informado.

Criterio de Exclusión

- Estudiantes con enfermedades crónicas no transmitibles, como enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes, etc.
- Ser madre lactante.
- Ser madre gestante.

3.5. Instrumentos

La información fue recolectada virtualmente mediante el cuestionario de Hábitos Alimentarios (Anexo 2) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Anexo 3).

Cuestionario de Hábitos Alimentarios:

Yancan Landeo et al. (2020) validó su cuestionario de Hábitos alimentarios mediante prueba piloto (Anexo 4), dicho cuestionario constó con 33 preguntas y dividido en 7 categorías mencionadas anteriormente.

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ):

El cuestionario fue validado por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la OMS y los Centers for Disease Control and Prevention en 1998, dicho cuestionario mide el MET dentro de los últimos siete días, que manifiesta el gasto energético y categoriza la Actividad Física en: Alto, moderado y bajo. Los resultados del cuestionario son:

Alto: Esta categoría incluye personas con un total de 3.000 MET o más. Lo hacen participando en actividades como caminar continuamente, AF moderada y/o AF vigorosa durante la semana; así mismo haciendo AF vigorosa al menos 3 días a la semana como mínimo 1500 MET.

Moderado: Los individuos se clasificaron como AF moderada si realizaban AF vigorosa durante al menos 20 minutos por día durante 3 días o más. También puede estar en esta categoría si realiza actividad física moderada o camina durante unos 30 minutos seguidos durante más de 5 días obteniendo al menos 600 MET por día.

Bajo: Para esta categoría, entre caminata continua, AF moderada y vigorosa, se deben alcanzar al menos 600 MET, o el sujeto reporta AF vigorosa en menos de 3 días y menos de 20 minutos. Para la AF moderada se toma menos de 2 días y menos de 30 minutos.

3.6. Procedimiento

Primeramente, se coordinó con la escuela de Nutrición y el docente responsable de los internos de dicha escuela de la UNFV. Luego se socializó de manera verbal a cada interno de Nutrición para invitarlo a participar en el presente estudio. Finalmente, los internos que aceptaron participar verbalmente se les remitió el link del formulario mediante correo electrónico. Cabe recalcar que al formulario online se le adjuntó el consentimiento informado correspondiente.

El software que se empleó fue Google Forms, el cual fue utilizado para las encuestas y los formularios virtuales. La información obtenida mediante estos cuestionarios fue posteriormente recabado al programa Microsoft Excel 365 para su posterior procesamiento.

3.7. Análisis de datos

Para la realización del análisis de datos estadísticos se utilizó el programa de Excel de Microsoft 365 y SPSS versión 25. Se aplicó la estadística descriptiva como frecuencia y proporciones. Así mismo se aplicó la estadística inferencial mediante el χ^2 , $p < 0.05$ para relacionar las variables.

3.8. Consideraciones éticas

Esta investigación tiene en cuenta los aspectos bioéticos con el objetivo de proteger la información del encuestado, para lo que fue importante el empleo del consentimiento informado (Yacan Landeo, 2020).

En los principios bioéticos tenemos (Yacan Landeo, 2020):

Principio de Autonomía: Se ocupa de la libre elección para la participación en la citada investigación.

Principio de Beneficencia: Encargado de preveer y evitar el daño, así como efectuar actos en beneficio de las demás personas.

Principio de No Maleficencia: conforme a este descrito principio, los participantes no tendrán ningún riesgo que atente su integridad física y mental.

Principio de Justicia: No existe discriminación al momento de elegir a los alumnos que participan en la investigación.

Confidencialidad: Se mantendrá la confidencialidad de los participantes, ya que, solo el suscrito tendrá acceso a la información sociodemográficos y a los instrumentos de medición (Perú, 2013).

IV. RESULTADOS

Descripción de la Población Total.

Tabla 1

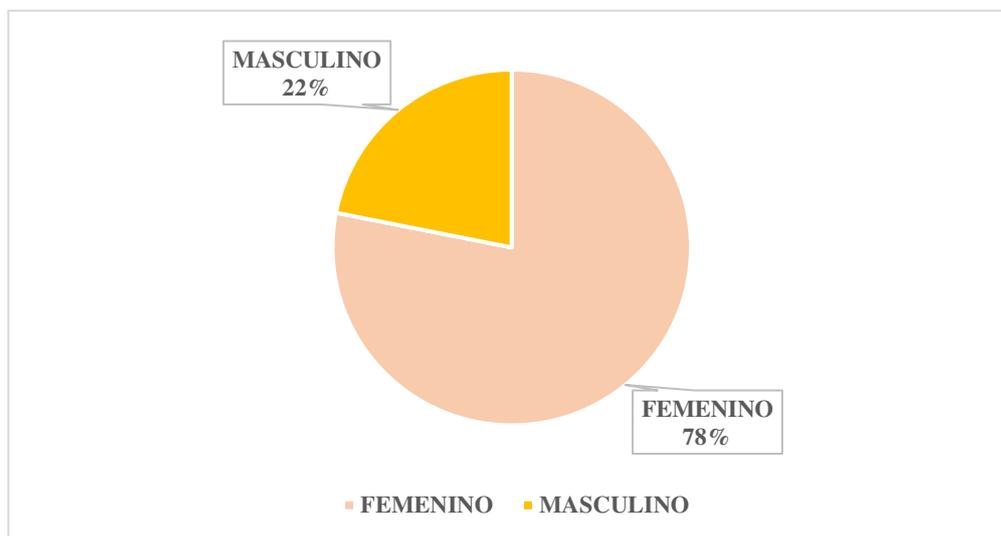
Internos de Nutrición según sexo de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| <i>Sexo</i> | <i>N</i> | <i>%</i> |
|------------------|----------|----------|
| Femenino | 25 | 78% |
| Masculino | 7 | 22% |
| Total | 32 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Internos de Nutrición según sexo de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.



En la tabla y figura 1, se observó que hay mayor prevalencia del sexo femenino en comparación del sexo masculino siendo un 78% (n=25) y 22% (n=7) respectivamente.

Tabla 2

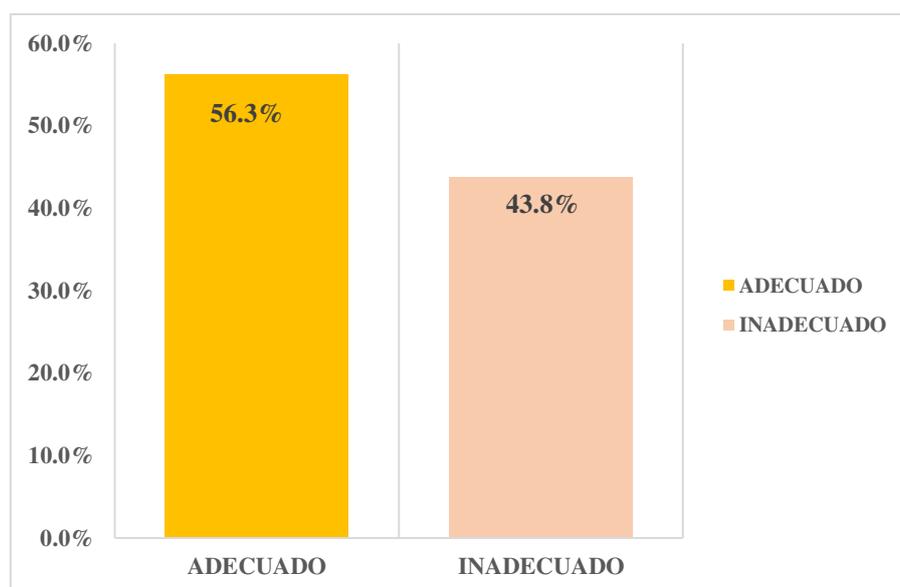
Hábitos Alimentarios en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| <i>Hábitos Alimentarios</i> | <i>N</i> | <i>%</i> |
|-----------------------------|----------|----------|
| Adecuado | 18 | 56.3% |
| Inadecuado | 14 | 43.8% |
| Total | 32 | 100.0% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 2

Hábitos Alimentarios en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.



En la tabla y figura 2, se observó que más de la mitad de los internos presentaron hábitos alimentarios adecuados (56.3%).

Tabla 3

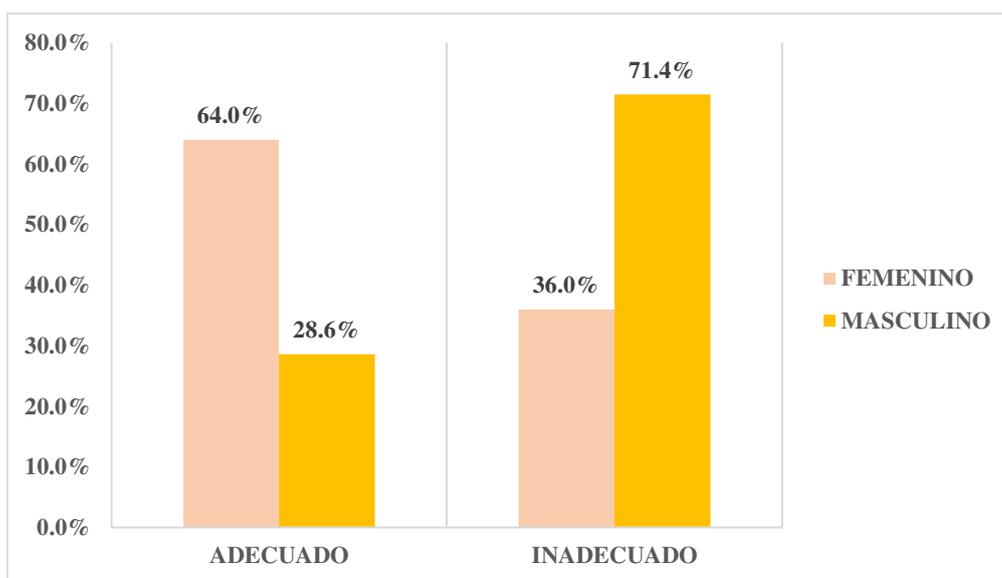
Hábitos Alimentarios en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal según sexo, Lima 2023.

| HÁBITOS ALIMENTARIOS | | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| SEXO | ADECUADO | INADECUADO | TOTAL |
| FEMENINO | 16 (64%) | 9 (36%) | 25 (100%) |
| MASCULINO | 2 (29%) | 5 (71%) | 7 (100%) |
| TOTAL | 18 (56.3%) | 14 (43.8%) | 32 (100%) |

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3

Hábitos Alimentarios en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal según sexo, Lima 2023.



En la tabla y figura 3, se observó respecto al sexo femenino un alto porcentaje de hábitos alimentarios adecuados (64%), así mismo en el sexo masculino se encuentra un alto porcentaje de hábitos alimentarios inadecuados (71.4%).

Tabla 4

Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

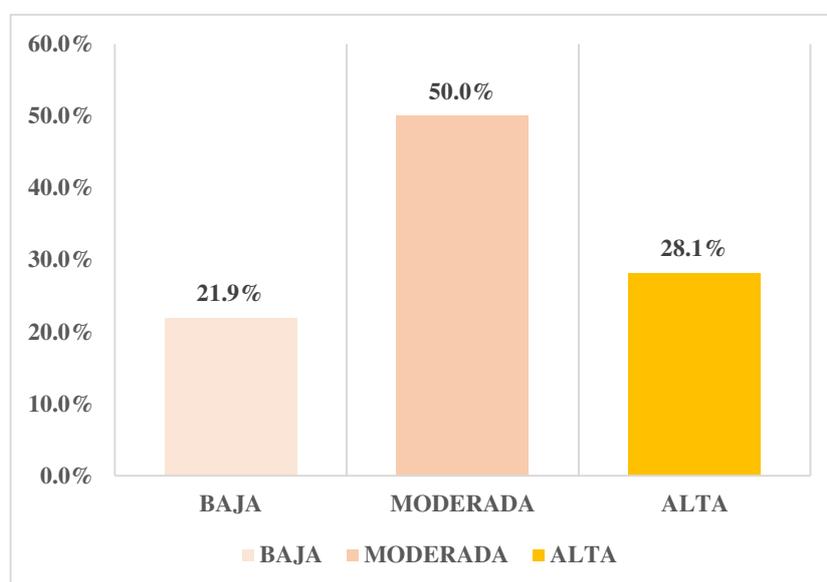
| ALUMNOS | N | % |
|-----------------|----------|----------|
| BAJA | 7 | 21.9% |
| MODERADA | 16 | 50.0% |

| | | |
|--------------|----|--------|
| ALTA | 9 | 28.1% |
| TOTAL | 32 | 100.0% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 4

Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.



En la tabla y figura 4, se observó que el nivel de Actividad Física que predomina en los internos es el nivel moderado con un (50%), y el menor porcentaje de AF es el nivel bajo (21.9%).}

Tabla 5

Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal según sexo, Lima 2023.

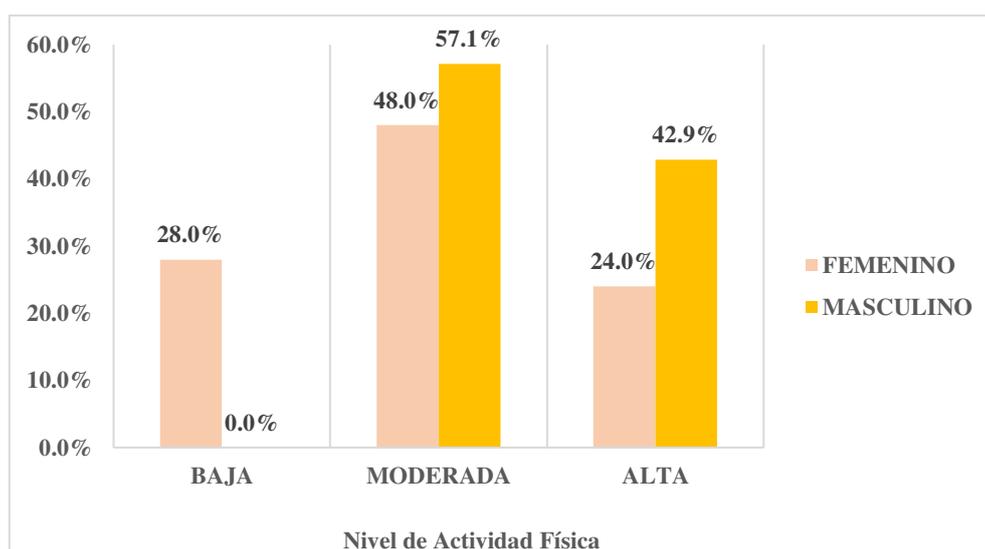
| NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA | | | | |
|----------------------------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|
| SEXO | BAJA | MODERADA | ALTA | TOTAL |
| FEMENINO | 7 (28%) | 12 (48%) | 6 (24%) | 25 (100%) |
| MASCULINO | 0 (0%) | 4 (57.1%) | 3 (42.9%) | 7 (100%) |

| | | | | |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| TOTAL | 7 (21.9%) | 16 (50.0%) | 9 (28.1%) | 32 (100%) |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|

Fuente: Elaboración propia

Figura 5

Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal según sexo, Lima 2023.



En la tabla y figura 5, se muestra una alta prevalencia de nivel moderada de Actividad Física tanto en el sexo masculino con un 57.1% y el sexo femenino (48%) respecto a los otros dos niveles. El 28% del sexo femenino presenta nivel de Actividad Física baja.

Tabla 6

Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

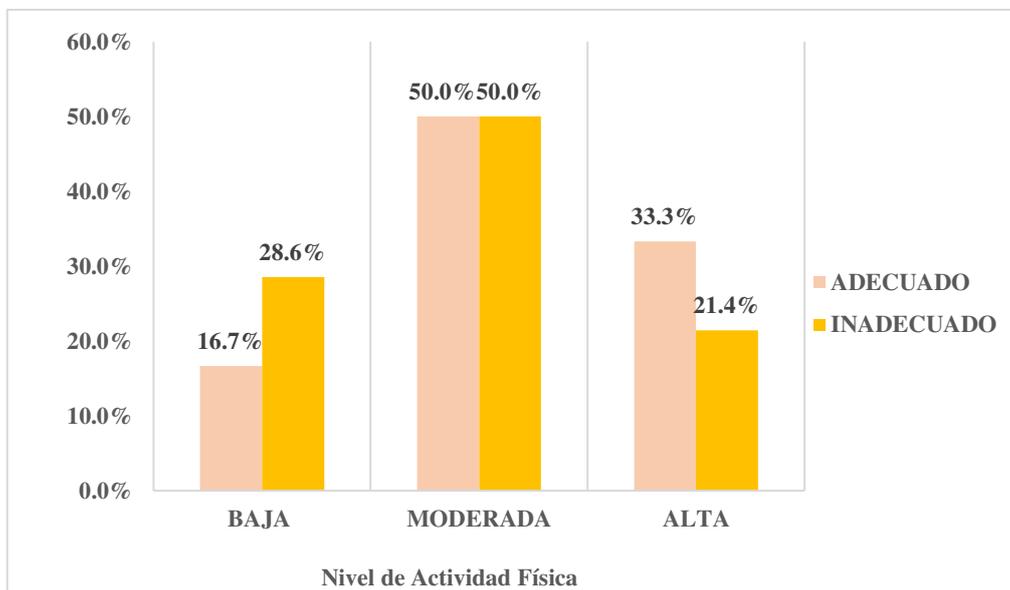
| <i>NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA</i> | | | | |
|----------------------------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | BAJA | MODERADA | ALTA | TOTAL |
| ADECUADO | 3 (16.7%) | 9 (50%) | 6 (33.3%) | 18 (100%) |
| INADECUADO | 4 (28.6%) | 7 (50%) | 3 (21.4%) | 14 (100%) |

| | | | | |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| TOTAL | 7 (21.9%) | 16 (50.0%) | 9 (28.1%) | 32 (100%) |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|

$\chi^2=0.907$, $p=0,635$ (NS) Fuente: Elaboración propia

Figura 6

Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.



En la tabla y figura 6, se muestra en los internos predominio de AF Moderada con Hábitos Alimentarios adecuados (50%) e inadecuados con 50%, también se encuentra un porcentaje óptimo de AF Alta y Hábitos Alimentarios adecuado de un 33.3%, no existe relación entre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios $\chi^2= 0.907$, $p=0,635$.

Tabla 7

Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física según sexo en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal según sexo, Lima 2023.

| | | NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA | | | |
|----------------------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|------------------|
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | SEXO | BAJA | MODERADA | ALTA | TOTAL |
| ADECUADO | FEMENINO | 3 (18.8%) | 9 (56.3%) | 4 (25.0%) | 16 (100%) |
| | MASCULINO | 0 (0%) | 0 (0%) | 2 (100%) | 2 (100%) |

| | | | | | |
|-------------------|-----------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| INADECUADO | FEMENINO | 4 (44.4%) | 3 (33.3%) | 2 (22.2%) | 9 (100%) |
| | MASCULINO | 0 (0%) | 4 (80%) | 1 (20%) | 5 (100%) |
| TOTAL | | 7 (21.9%) | 16 (50.0%) | 9 (28.1%) | 32 (100%) |

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7, se observó que en el sexo femenino predomina los Hábitos Alimentarios adecuados y el Nivel de Actividad Física moderada con un 56.3%, en el sexo masculino predomina los Hábitos Alimentarios inadecuados y un Nivel de Actividad Física moderada con un 80%.

Tabla 8

Comidas Principales y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| | | NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA | | | TOTAL |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|------------------|------------------|
| | | BAJA | MODERADA | ALTA | |
| COMIDAS PRINCIPALES | ADECUADO | 5 (21,7%) | 12 (52,2%) | 6 (26,1%) | 23 (100%) |
| | INADECUADO | 2 (22,2%) | 4 (44,4%) | 3 (33,3%) | 9 (100%) |
| TOTAL | | 7 (21,9%) | 16 (50,0%) | 9 (28,1%) | 32 (100%) |

$\chi^2=0.199$, $p=0,905$ (NS)

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 8, se muestra en los internos predominio de AF Moderada tanto para Comidas Principales adecuados (52,2%) y Comidas Principales inadecuado (44.4%), no existe relación entre la Comidas principales y Nivel de Actividad Física $\chi^2=0.199$, $p=0,905$.

Tabla 9

Tipo de Preparación y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| | | NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA | | | TOTAL |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|------------------|------------------|
| | | BAJA | MODERADA | ALTA | |
| TIPO DE PREPARACIÓN | ADECUADO | 6 (26,1%) | 9 (39,1%) | 8 (34,8%) | 23 (100%) |
| | INADECUADO | 1 (11,1%) | 7 (77,8%) | 1 (11,1%) | 9 (100%) |
| TOTAL | | 7 (21,9%) | 16 (50,0%) | 9 (28,1%) | 32 (100%) |

$\chi^2 = 3,884$, $p = 0,143$ (NS).

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 9, se muestra en los internos predominio de AF Moderada tanto para Tipo de Preparación adecuado (39,1%) y Tipo de Preparación inadecuado (77,8%), no existe relación entre Tipo de Preparación y Nivel de Actividad Física $\chi^2 = 3,884$, $p = 0,143$.

Tabla 10

Frecuencia y Tiempo de Comidas y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| | | NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA | | | TOTAL |
|---------------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|------------------|------------------|
| | | BAJA | MODERADA | ALTA | |
| FRECUENCIA Y TIEMPO DE COMIDAS | ADECUADO | 2 (14,3%) | 4 (28,6%) | 8 (57,1%) | 14 (100%) |
| | INADECUADO | 5 (27,8%) | 12 (66,7%) | 1 (5,6%) | 18 (100%) |
| TOTAL | | 7 (21,9%) | 16 (50,0%) | 9 (28,1%) | 32 (100%) |

$\chi^2 = 10,393$, $p = 0,006$ (S).

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 10, se mostró en los internos predominio de AF Alta y Frecuencia y tiempo de comidas adecuado (57.1%), se encontró también para la Frecuencia y Tiempo de comidas inadecuado con AF moderada de (66,7%), existe relación entre Frecuencia y tiempo de comidas y Nivel de Actividad Física $\chi^2 = 10,393$, $p = 0,006$.

Tabla 11

Frecuencia de consumo de Lácteos y derivados en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| <i>Consumo de lácteos y derivados</i> | <i>N</i> | <i>%</i> |
|---------------------------------------|----------|----------|
| ADECUADO | 16 | 50% |
| INADECUADO | 16 | 50% |
| Total | 32 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 11, se observó que el consumo diario de Lácteos y derivados de manera adecuada es de un 50%.

Tabla 12

Frecuencia de consumo de Frutas y Verduras en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

| <i>Consumo de frutas</i> | <i>N</i> | <i>%</i> |
|----------------------------|----------|----------|
| ADECUADO | 19 | 59 |
| INADECUADO | 13 | 41 |
| Total | 32 | 100% |
| <i>Consumo de verduras</i> | | |
| ADECUADO | 22 | 69 |
| INADECUADO | 10 | 31 |
| Total | 32 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 12, Se observó que la frecuencia de consumo de frutas y verduras de manera adecuada en los internos de nutrición es más del 50% en ambos alimentos.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La Alimentación y la Actividad Física están estrechamente relacionados con la Salud, ya que diversos estudios muestran lo beneficiosos que son para prevenir múltiples enfermedades no transmisibles y aumentar la calidad de vida.

Por lo cual, este trabajo tuvo la finalidad de hallar la relación entre los Hábitos Alimentarios y Actividad Física. Dentro de los resultados más importantes del presente trabajo se observa que el sexo predominante es el femenino (78%), los cuales poseen Hábitos Alimentarios adecuados (56.3%), destacando las comidas principales, tipos de preparaciones, adicionales al menú diario, la frecuencia y tiempo de consumo, aunado a esto se halló un nivel de actividad física moderada (50%).

Del total de internos hubo un predominio mayor del sexo femenino (78%) en los estudiantes de nutrición, este hallazgo es similar al estudio de Borja (2022), dónde el 50.2% de los estudiantes fueron del sexo femenino. Asimismo, en los estudios realizados por Carrión y Zavala (2018), Díaz (2018), Chales-Aoun y Merino (2019) en los universitarios de Ciencia de la Salud se encontró una población mayoritaria del sexo femenino con 77.8%, 65.6% y 55.5% respectivamente.

Se encontró que un 72% de los internos consumen 3 comidas principales. Resultados similares al de Díaz (2018). A diferencia de nuestro estudio Fortino (2020), el cual demostró que los estudiantes de nutrición consumían cuatro comidas principales (45%).

Dentro de nuestros resultados, se encontró que la mitad de los internos de Nutrición consumen por lo menos una vez al día lácteos, resultado que concuerda con Díaz (2018), dónde el consumo diario de lácteos es de 47.4%. por el lado contrario Tenorio (2019), mostró que los estudiantes de Medicina tienen un bajo consumo diario de lácteos (11.8%).

La ingesta diaria de frutas y verduras en los internos de Nutrición fue de 59% y 69% resultados similares al de Fortino (2020), dónde los alumnos de Nutrición la ingesta fue de 55% y 30% de frutas y verduras respectivamente. De la misma manera Tenorio (2019), mostró una baja frecuencia de consumo de frutas y verduras diario en los internos de medicina (34%) y (29.4%) respectivamente. Se presentan diferencias en los resultados sobre la frecuencia de consumo de ciertos alimentos en el grupo de universitarios que no pertenecen a la carrera de nutrición, posiblemente esto se debe al bajo conocimiento sobre el tema, cómo sucede lo contrario con el estudio de Borja (2022) y Fortino (2020), dónde su población son estudiantes de Nutrición, los cuales poseen hábitos alimenticios y frecuencia de consumo de alimentos adecuados, respectivamente.

En los resultados hallados para Tipos de preparación y Adicionales al menú diario, no se encontró estudios similares para realizar las semejanzas o diferencias ante los resultados. Nuestro hallazgo sobre estos indicadores servirá como referencia para futuros investigadores.

Se encontró que la mayoría de los internos de Nutrición tenían Hábitos Alimentarios adecuados (56.3%), estos hallazgos son similares al estudio desarrollado por Borja (2022), en el cual se demuestra que el 95.4% de los estudiantes de Nutrición presentaron adecuados hábitos alimenticios.

Sobre los resultados del Nivel de Actividad Física, se halló una prevalencia de nivel de AF moderado (50%), según el sexo el mayor porcentaje en este nivel de AF fue en el sexo masculino (57.1%), similar al estudio de Gamarra (2020), donde halló que los estudiantes tienen un nivel de AF moderado (52.2%). Opuesto a nuestros estudios, según Carrión y Zavala (2018), hallaron que los estudiantes de Ciencias de la Salud (54,5%), muestra un nivel de Actividad Física leve, así mismo Díaz (2018), mostró que en un 45% de los universitarios prevalece la Actividad Física baja.

Respecto al objetivo general, no existe relación significativa entre dichas variables ($\chi^2 = 0.907$, $p = 0.635$), evidenciando que los internos pueden presentar un nivel bajo de actividad física, pero Hábitos Alimentarios adecuados, el estudio concuerda con los resultados de Carrión y Zavala (2018), dónde concluyeron que no existe relación entre las variables en los universitarios de Ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientis.

Este estudio tuvo varias limitaciones como la pequeña población de estudio, en y los escasos estudios relacionados al tema de investigación en el Perú, por lo cual este análisis servirá como antecedente en futuras investigaciones.

VI. CONCLUSIONES

- No se halló relación significativa entre Hábitos Alimentarios y Actividad Física.
- El sexo predominante en los internos es el femenino con un 78%.
- El 56,3% de los internos de Nutrición, presentó Hábitos Alimentarios Adecuados y se encontraron diferencias significativas según sexo.
- Entre Comidas principales y Nivel de Actividad Física, no se encontró relación significativa
- Entre Tipo de preparación y Nivel de Actividad Física, no se encontró relación significativa.
- Se encontró relación significativa entre la Frecuencia y el Tiempo de comidas con el Nivel de Actividad Física.
- El 50% de los internos de Nutrición presentaron un Nivel de Actividad Física Moderada, no se encontró diferencia significativa según sexo.

VII. RECOMENDACIONES

➤ Dado los resultados se recomienda a la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” coordinar con los centros de salud en el cual los internos realizan sus prácticas preprofesionales para promover e impulsar una alimentación más saludable y la práctica regular de actividad física. Para mejorar la alimentación saludable se propone que en los establecimientos de salud haya máquinas expendedoras de alimentos saludables como yogurt, frutos secos, snack de cereales andinos, etc., con respecto a la actividad física se propondría actividades deportivas como vóley, futbol, básquet, etc. Las propuestas mencionadas contribuirían al bienestar pleno del interno en el desarrollo de sus actividades.

➤ Se recomienda realizar futuras investigaciones similares con una mayor muestra en los internos de Ciencias de la Salud. Así mismo se recomienda incluir en las futuras investigaciones el porcentaje de grasa corporal, ya que la grasa corporal está relacionada con los patrones de alimentación y actividad física, este exceso de grasa se traduce en sobrepeso y obesidad, que son una problemática en la sociedad en las últimas décadas (Torres, 2019).

VIII. REFERENCIAS

- Aguilar, E. E., Salazar, D. E., & Barrera., J. M. (2013). Alternativas para la medición del nivel de actividad física. *EFDeportes*, 1.
- Aileen Chales Aoun, J. M. (2019). Actividad Física y Alimentación en estudiantes Universitarios Chilenos. *SCIELO*, 1-10.
- Alejandra Fortino, M. V. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista Chilena de Nutrición*, 906-915.
- Andújara, C., & Fincias, A. (2009). Nutrición y Salud. *SEMERGEN*, 443-449.
- Belot, M., James, J., & Spiteri., J. (2020). Facilitating healthy dietary habits: An experiment with a low income population. *ELSEVIER*, Volumen 129, pág 1-22.
- Camacho, M. L. (Diciembre de 2020). Hábitos alimentarios, actividad física y grasa corporal en estudiantes de una Universidad Privada de San Martín, 2019 [Tesis de maestría]. Repositorio *Universidad Peruana Union*. Obtenido de file:///C:/Users/PROPIETARIO/Desktop/TESIS/REVISION/antecedentes/Maria_Tesis_Maestro_2020.pdf
- Castro, E. A., Carraça, E. V., Cupeiro, R., López-Plaza, B., Teixeira, P. J., González-Lamuño, D., & Peinado, A. B. (2020). The Effects of the Type of Exercise and Physical Activity on Eating Behavior and Body Composition in Overweight and Obese Subjects. *Nutrients*, 12(2), 557. <https://doi.org/10.3390/nu12020557>
- Cid, A. d., Méndez, R., & Sandoval, F. (2011). *Investigación, Fundamentos y Metodología*. México: PEARSON EDUCACIÓN,.

Cruzalegui, A. C. (2022). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021 [Tesis de Pregrado. Universidad Peruano Cayetano Heredia]. *Repositorio Universidad Peruano Cayetano Heredia*. Obtenido de UPCH: file:///C:/Users/PROPIETARIO/Desktop/TESIS/REVISION/antecedentes/Habitos_LeytonCruzalegui_Ana%20%202222.pdf

Damaris Hernández Gallardo, R. A. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador . *Revista española de Nutrición Comunitaria*, 15-22.

FAO. (Julio de 2020). *CEPAL*. Obtenido de CEPAL: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45794-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-10-habitos-consumo>

Hidalgo, K. (06 de Febrero de 2012). *Ministerio de Educación Pública*. Obtenido de Ministerio de Educación Pública: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Julca, J. C. (2022). Hábitos Alimentarios y Nivel de ansiedad en universitarios de una Universidad Privada, lima - 2021 [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. *Repositorio Universidad Privada del Norte*. Obtenido de UPN: <file:///C:/Users/PROPIETARIO/Desktop/TESIS/REVISION/antecedentes/Borja%20Julca,%20Juan%20Cristhian%20%202222.pdf>

Madrid, C. d. (2020). *Comunidad de Madrid*. Obtenido de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

- Molano-Tobar, Nancy Janneth, Vélez-Tobar, Raquel Amalia, & Rojas-Galvis, Efraín Alirio. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- MSP. (2019). *Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular*. Obtenido de Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular: <http://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/07/Guia-de-actividad-f%C3%ADsica-para-la-comunidad.pdf>
- Muñoz, G. A. (2018). *Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/2371/1839>
- Nutrición, F. E. (1 de octubre de 2014). *Fundación Española de la Nutrición, FEN*. Obtenido de Fundación Española de la Nutrición, FEN.: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- OMS. (31 de Agosto de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (27 de Abril de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (19 de OCTUBRE de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS:
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>

Pérez, C., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela., G. (2015). Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 45-52.

Perú, C. d. (2013). *Diario El Peruano*. Obtenido de Ley de protección de datos personales
 Ley No 29733:
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/272360/Ley%20N%C2%BA%2029733.pdf.pdf?v=1618338779>

Salcedo, M. A. (22 de Mayo de 2021). Hábitos alimentarios, actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá durante la pandemia de Covid-19 [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53964/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. d. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. MEXICO: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES,.

Sánchez, C. C. (2018). El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016 – II [Tesis de pregrado. Universidad Católica Sede Sapiens]. Repositorio Universidad Católica Sede Sapiens. Obtenido de
file:///C:/Users/PROPIETARIO/Desktop/TESIS/REVISION/antecedentes/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf

- Tenorio, N. E. (2019). Hábitos Alimenticios de los internos de medicina en el Hospital Hipólito Unanue, durante el año 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal. Obtenido de :
file:///C:/Users/PROPIETARIO/Desktop/TESIS/REVISION/antecedentes/UNFV_TENORIO_ESCRIBA_NESTOR_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf
- Torres, G. G. (2019). *Repositorio Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Obtenido de Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí,Ibarra, Santo Domingo:
http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16893/TESIS_FINAL_9_SEPTIEMBRE_GARCIA_TORRES_GLENDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ugidos, G. P., Laíño, F. A., & Márquez, J. Z. (23 de JULIO de 2014). *SCIELO*. Obtenido de NUTRICION HOSPITALARIA:
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n4/26originaldeporteyejercicio01.pdf>
- Yacan Landeo, E. A. (2020). *Repositorio UMA*. Obtenido de Hábitos Alimentarios y Actividad Física del personal de salud del centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana durante la pandemia del COVID 19, 2020:
<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/477/INFORME%20ROJAS%20YANCAN.pdf?sequence=1>

IX. ANEXO

Anexo A: Consentimiento Informado

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

Título de la investigación: Hábitos alimentarios y actividad física en jóvenes de Lima 2023.

El objetivo de esta investigación: Este estudio es el trabajo de grado que es requisito para optar al pregrado de Nutrición y Dietética y su objetivo es conocer los hábitos alimentarios y actividad física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2023.

Su participación: Consiste en contestar un cuestionario online de aproximadamente 15 minutos.

Riesgos: No existe ningún riesgo anticipado asociado a participar en el estudio, más allá de aquellos relacionados con ver una pantalla de computador durante 15 minutos y contestar un cuestionario sobre información que vera en pantalla.

Beneficios: Mediante su participación contribuirá al conocimiento general sobre los hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes durante el último año de carrera (Internado).

Confidencialidad: Toda opinión o información que usted entregue será tratada de manera anónima. Por tal razón en las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan identificarlo (a), sus respuestas serán confidenciales y los resultados serán reportados para su posterior análisis.

Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario.

Confidencialidad: Se mantendrá la confidencialidad de los participantes, ya que, solo tendrán acceso el investigador a los datos, tanto sociodemográficos y de los instrumentos de medición.

Contacto: Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio puede contactar a la estudiante Eddy Diana Melgarejo Huerta (eddydmh.08@gmail.com).

¿Está dispuesto a completar la encuesta que le presentaré a continuación? Si es así, por favor haga clic en el botón respectivo:

Acepto participar

No acepto participar

Anexo B: Cuestionario de Hábitos Alimentarios

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: F M Profesión: _____

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 4 veces al día
- d. 5 veces al día
- e. Más de 5 veces al día

2) ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

- a. 1-2 veces a la semana
- b. 3-4 veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario
- e. Nunca

3. ¿Cuál es la bebida que mayormente acostumbra a tomar en su desayuno?

- a. Leche y/o Yogur bebible
- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinua- Maca-Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. N.A.

4) ¿Consume pan?

- a. Si (Pasar a la pgta. 4a)
- b. No (Pasar a la pgta.4b)

4a) ¿Con qué acostumbra a acompañarlo mayormente?

- a. Queso, Pollo, Huevo
- b. Palta o aceituna
- c. Mantequilla, margarina o Frituras (tortilla, camote) Embutidos (hot dog, pate, chorizo, etc.)
- e. Mermelada y/o Manjar blanco

4b) En caso de no consumir pan

¿Qué Consume? _____

5) ¿Qué es lo que mayormente consume la media mañana?

- a. Frutas (Enteras) o Frutos secos
- b. Hamburguesa (carne)
- c. Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

6) ¿Qué bebidas suele consumir a media mañana?

- a. Agua Natural
- b. Jugos y refrescos de frutas
- C. Refrescos o Infusiones (té, manzanilla)
- d. Jugos industrializados (cifrut, frutos, gaseosas) Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
- f. No consume

7) ¿Qué es lo que mayormente consume a media tarde?

- a. Frutas (Enteras) o Frutos secos
- b. Hamburguesa (carne)
- c. Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

8) ¿Qué bebidas suele consumir en la media tarde?

- a. Agua Natural
- b. Jugos y refrescos de frutas
- c. Refrescos o Infusiones (té, manzanilla)
- d. Jugos industrializados (cifrut, frutos, gaseosas) Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
- e. No consume

9) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario
- e. Nunca

10) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida típica, casera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. hamburguesas o salchipapa

11) ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

12) En su desayuno o cena, junto con su bebida caliente ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza de bebida?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

13. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras?

- a. 1 a 2 veces a la semana
- b. 3 a 4 veces a la semana
- c. 5 a 6 veces a la semana
- d. 7 veces a la semana
- e. No consume

14. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- a. 1-2
- b. 3-4
- c. 5-6
- d. 7-8
- e. Más de 8 vasos

15. ¿Cuántas veces a la semana consumes estas bebidas como: café, volt, red bull, ¿Monster? (bebidas energizantes)

- a. Diario
- b. Interdiario
- c. 1 - 2 veces a la semana
- d. 1 vez al mes
- e. No consume

Frecuencia de consumo de alimentos

| Alimento | Frecuencia | 1-2 veces al mes | 1-2 veces a la semana | Interdiario | Diario | Nunca |
|---|------------|------------------|-----------------------|-------------|--------|-------|
| Leche/yogurt | | | | | | |
| Queso | | | | | | |
| Res | | | | | | |
| Cerdo | | | | | | |
| Pollo | | | | | | |
| Pescado | | | | | | |
| Conserva de Pescado | | | | | | |
| Huevo | | | | | | |
| Menestras | | | | | | |
| Verduras | | | | | | |
| Frutas | | | | | | |
| Suele Agregar Sal a las Comidas Preparadas | | | | | | |
| Suele Agregar calditos magui, deli arroz, ajinomix, ajinomoto, doña gusta, ajinomen a las preparaciones de las comidas Preparadas | | | | | | |

¿Cuánto tiempo demoras aproximadamente en

| | |
|-------------|--|
| ¿Desayunar? | |
| ¿Almorzar? | |
| ¿Cenar? | |

Anexo C: Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)

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

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

Código: _____

SEXO: Hombre / Mujer

EDAD: _____

PROFESIÓN: _____

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta

- a. Días por semana (indique el número)
- b. Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

- a. Indique cuántas horas por día
- b. Indique cuántos minutos por día
- c. No sabe/no está seguro

3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

- a. Días por semana (indicar el número)
- b. Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

- a. Indique cuántas horas por día
- b. Indique cuántos minutos por día
- c. No sabe/no está seguro

5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- Días por semana (indique el número)
- Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)

6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

- Indique cuántas horas por día
- Indique cuántos minutos por día
- No sabe/no está seguro

7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

- Indique cuántas horas por día
- Indique cuántos minutos por día
- No sabe/no está seguro

VALOR DEL TEST:

- Caminatas: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
- Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$.
- Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación, sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

Actividad Física Moderada:

- 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día
- 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

Actividad Física Vigorosa:

- Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.

2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*

* Unidad de medida del test.

RESULTADO:

NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

a. NIVEL ALTO _____

b. NIVEL MODERADO _____

c. NIVEL BAJO O INACTIVO _____

Anexo D: Ficha técnica del instrumento para medir los hábitos alimentarios

Nombre del instrumento: Cuestionario de Hábitos Alimentarios

Autor: YANCAN LANDEO Elizabeth Andrea (2020) |

ROJAS ZAVALA Christian Pedro (2020)

Lugar: Centro de aislamiento temporal villa panamericana

Fecha de aplicación: Noviembre- diciembre 2020

Objetivo: Medir la variable Hábitos Alimentarios en los estudiantes universitarios.

Administrado a: Los estudiantes de la carrera de nutrición de la UNFV- Lima, de manera online.

Tiempo: 10 minutos

Validez: 0,80

Confiabilidad: 0,767 (alfa de Cronbach)

Fuente: Elaboración propia

Anexo E: Ficha técnica del instrumento para medir la actividad física

Nombre del instrumento: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Autor: Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Lugar: Ginebra.

Fecha de aplicación: 1998

Objetivo: Medir la variable Actividad física en los estudiantes universitarios.

Administrado a: Los estudiantes de la carrera de nutrición de la UNFV- Lima, de manera online.

Tiempo: 5 minutos

Fuente: *Elaboración propia*

Anexo F: Matriz de Consistencia

| TÍTULO: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS DE NUTRICIÓN, LIMA, 2023”. | | | | | | | |
|---|--|--|----------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|--|
| PROBLEMAS | OBJETIVO | HIPÓTESIS | VARIABLES | | INDICADORES | ESCALA DE MEDICIÓN | METODOLOGÍA |
| Problema General | Objetivo General | Hipótesis General | Variable Independiente | DIMENSIONES | | | Tipo: |
| ¿Cuál es la relación entre los Hábitos Alimentarios y el Nivel De Actividad Física de los internos de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? | Determinar la relación entre los Hábitos Alimentarios y el Nivel Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. | Existe relación entre los Hábitos Alimentarios y el Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. | Sociodemográfico | Sexo | - Femenino - Masculino | Cualitativa - Nominal | No experimental, corte transversal. Población: 32 alumnos de 5º año. Muestra: 32 alumnos. Técnica: Encuesta online. |
| | | | | Hábitos alimentarios | Comidas principales | - Adecuado - Inadecuado | |
| | | | Tipos de preparación | | - Adecuado - Inadecuado | | |
| | | | Adicionales al menú diario | | - Adecuado - Inadecuado | | |
| Frecuencia - Tiempo de consumo | - Adecuado - Inadecuado | | | | | | |

| Problemas Específicos | Objetivos Específicos | Hipótesis Específicas | Actividad Física | Baja Moderada Alta | | Cualitativa - Ordinal | Instrumento: - Cuestionario de Hábitos Alimentarios. - Cuestionario de Actividad Física (IPAQ). |
|---|---|---|------------------|--------------------------|--|-----------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la característica sociodemográfica de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? • ¿Cuáles son los Hábitos Alimentarios de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? • ¿Cuál es la relación entre las Comidas Principales y el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? • ¿Cuál es la relación entre Tipo de preparación y el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la característica sociodemográfica de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. • Identificar los Hábitos Alimentarios de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023 • Determinar la relación entre las Comidas Principales y Nivel de Actividad Física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. • Determinar la relación entre Tipo de Preparación y Nivel de Actividad Física de los | <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre las Comidas Principales y el Nivel de Actividad Física de los internos de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. • Existe relación entre Tipo de Preparación y el Nivel de Actividad Física de los internos de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. • Existe relación entre la Frecuencia y Tiempo de comidas con el Nivel de Actividad Física de los internos de nutrición de la Universidad | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la Frecuencia y Tiempo de Comidas con el Nivel de Actividad Física de los internos de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? • ¿Cuál es el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? | <p>internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre la Frecuencia y Tiempo de Comidas con el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. 2023. • Identificar el Nivel de Actividad Física de los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. | <p>Nacional Federico Villarreal, 2023.</p> | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

Anexo G: Operacionalización de las Variables

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIONES | INDICADORES | Nº DE ITEMS | VALOR FINAL | CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES | TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU FUNCIÓN | TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU ESCALA |
|-----------------------------|--|----------------------|--|-------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Hábitos Alimentarios | Son patrones de conducta frente a la forma de alimentarse, formados desde edades tempranas y modificados por las circunstancias ambientales y sociales. se expresa por el número de comidas, frecuencia de consumo de comidas principales, lugar donde se consumó las comidas principales, compañía en la hora de la | Comidas principales | Adecuado: > de 3 comidas al día Inadecuado: Menos de 3 comidas. | 1 | Hábitos Alimentarios Adecuados | >20 Puntos | Independiente | Cualitativa - Nominal |
| | | | Adecuado: Consumo diario de comidas principales. inadecuado: consumo no diario de las 3 comidas principales. | 1 | | | | |
| | | Tipos de preparación | Adecuado: Comida guisada (tipo comida de casa). Inadecuado: Comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa y pizza. | 2 | Hábitos Alimentarios Adecuados | <= 20 Puntos | | |
| | | | Adecuado: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno. Inadecuado: Frituras. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|--|--|
| <p>alimentación, tipo de comida, tipo de preparación de las comidas principales, consumo de refrigerios entre comidas, consumo de bebidas, frecuencia de consumo de alimentos, el cual será medido con el cuestionario.</p> | | <p>Adecuado: Frutas, frutos secos, lácteos o cereales integrales.</p> <p>Inadecuado: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada.</p> | 2 | | | |
| | Adicionales al menú diario | <p><i>Con las comidas principales</i></p> <p>Adecuado: Agua natural, jugos, zumos o refrescos.</p> <p>Inadecuado: Otros tipos de bebidas.</p> | 4 | | | |
| | | <p><i>Durante el día</i></p> <p>Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena, agua o refrescos.</p> <p>Inadecuado: Otros tipos de bebida con aporte insuficiente aporte nutricional o muy calóricos.</p> | 2 | | | |
| | | <p><i>Lácteos y derivados</i></p> | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | <p>Adecuado: Diario o Inter diario Inadecuado: Igual o menos de 3 días a la semana.</p> | | | | |
| | | Frecuencia - tiempo de Consumo | <p><i>Acompañamiento del pan</i></p> <p>Adecuado: Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas.</p> <p>Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos.</p> | 1 | | | |
| | | | <p><i>Carne de Res o Cerdo</i></p> <p>Adecuado: Consumo de 1 -2 veces por semana.</p> <p>Inadecuado: Consumo de menos de una vez por semana ò más de 2 veces por semana.</p> | 2 | | | |
| | | | <p><i>Carne Pollo</i></p> <p>Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana.</p> | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | <p>Inadecuado: Consumo de menos de una vez por semana.</p> | | | | |
| | | | <p><i>Carne de Pescado</i></p> <p>Adecuado: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana.</p> <p>Inadecuado Consumo de menos de una vez por semana.</p> | 2 | | | |
| | | | <p><i>Huevo y forma de preparación</i></p> <p>Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana, sancochado, escalfado o pasado.</p> <p>Inadecuado: Consumo de menos 1 vez 1a la semana, en frituras o preparaciones.</p> | 1 | | | |
| | | | <p><i>Menestras</i></p> <p>Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o Inter diario.</p> <p>Inadecuado: Consumo de menos 2 vez a la semana.</p> | 1 | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p><i>Consumo de verduras</i></p> <p>Adecuado: Consumir de manera diaria.</p> <p>Inadecuado: consumo no diario de verduras.</p> | 1 | | | | |
| | | | <p><i>Consumo de frutas</i></p> <p>Adecuado: Consumir de manera diaria.</p> <p>Inadecuado: consumo no diario de frutas.</p> | 1 | | | | |
| | | | <p><i>Sal a las comidas ya preparadas</i></p> <p>Adecuado: No adicionarles sal a las comidas ya preparadas.</p> <p>Inadecuado: adición de sal a las comidas ya preparadas.</p> | 2 | | | | |
| | | | <p><i>Azúcar</i></p> <p>Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso o cucharada al ras.</p> <p>Inadecuado: más de 2 cucharaditas por vaso o cucharadas al ras.</p> | 1 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|------|---|---------------|-----------------------|
| | | | <p><i>Desayuno:</i></p> <p>Adecuado: >10 minutos.</p> <p>Inadecuado: < 10 minutos.</p> | 1 | | | | |
| | | | <p><i>Almuerzo:</i></p> <p>Adecuado: >15 minutos.</p> <p>Inadecuado: < 15 minutos.</p> | 1 | | | | |
| | | | <p><i>Cena:</i></p> <p>Adecuado: >15 minutos.</p> <p>Inadecuado: < 15 minutos.</p> | 1 | | | | |
| <p>Nivel de Actividad Física</p> | <p>Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.</p> <p>Cantidad total de MET (unidades metabólicas equivalentes) por semana, según la</p> | | <p>AF Baja: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.</p> | 3 | Baja | <p>Reporte de menos de 3 días de actividad vigorosa menor de 20 minutos-día o reporte menor de 5 días de actividad moderada y/o caminata menor a 30 minutos diarios o menos de 5 días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando menos 600 MET-min/semana.</p> | Independiente | Cualitativa - Ordinal |

| | | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|----------|---|---------------|-----------------------|
| | siguiente ecuación: $(3,3 \times \text{minutos totales por semana de caminata}) + (4 \times \text{minutos totales por semana de actividad moderada}) + (8 \times \text{minutos totales por semana de actividad intensa})$. | | AF Moderada: Deporte liviano, caminata regular, bailar, levantamiento de pesas ligeras o moderadas, clases de aeróbicos. | 2 | Moderada | Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos-día; o reporte 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana. | | |
| | | | AF Alta: Deportes fuertes (fútbol, básquet, vóley), correr, danza aeróbica, nadar clases similares. | 2 | Alta | Reporte de 7 días/semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana; o reporte de actividad vigorosa al menos 3 días/semana alcanzando al menos 1 500 MET-min/semana. | | |
| Sexo | Condición que distingue el femenino del masculino | | Femenino Masculino | | | | Independiente | Cualitativa - Nominal |