



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**  
**Facultad de Bromatología y Nutrición**  
**Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición**

**Estilos de vida y prácticas alimentarias de los  
estudiantes de la facultad de bromatología y nutrición  
durante la pandemia COVID-19 en el año 2021**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición**

**Autoras**

**Janett Emirse Cadillo Gonzalez**

**Laurita Lizeth Puitiza Altamirano**

**Asesora**

**Dra. Carmen Rosa Aranda Bazalar**

**Huacho – Perú**

**2024**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

Facultad de Bromatología y Nutrición  
Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

### METADATOS

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Laurita Lizeth Puitiza Altamirano	73201527	13/11/2023
Janett Emirse Cadillo Gonzales	71506290	13/11/2023
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Carmen Rosa Aranda Bazalar	15603334	0000-0002-2121-3094
<b>DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>DNI</b>	<b>CODIGO ORCID</b>
Soledad Dionisia Llañes Bustamante	15689024	0000-0003-2374-0469
Emma del Rosario Guerrero Hurtado	15611490	0000-0003-1649-5952
Eddy Gilberto Rodriguez Vigil	06124371	0000-0002-6287-4825

## TESIS\_DE\_PUITIZA\_Y\_CADILLO\_PAR\_OPTAR\_EL\_TITULO.docx

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>19%</b>	<b>17%</b>	<b>4%</b>	<b>10%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to National University College - Online</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>pdfs.semanticscholar.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>revista.nutricion.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Ministerio de Educación de Perú - COAR</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>web.ins.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad de Guadalajara</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

## **TITULO**

**Estilos de vida y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición durante la pandemia COVID-19, en el año 2021**

## **DEDICATORIA**

A mi querida institución que me formo como futura bromatóloga y nutricionista, quien me dio la oportunidad de pasar por cada aula para formarme profesionalmente, a mis padres, familia que siempre me han apoyado hasta lograr cumplir mis metas.

*Laurita Lizeth Puitiza Altamirano*

## **DEDICATORIA**

Al Todopoderoso, por darme existencia,  
a seres extraordinarios que, con su compañía  
hacen posible lograr mis metas.

Dedico a cada uno de mis padres  
que me apoyaron a cumplir mis metas,  
por su inmenso amor y brindan su ayuda para  
formarme como profesional

*Cadillo Gonzales Janett Emirse*

## AGRADECIMIENTO

Al Todopoderoso, por darme vitalidad y la fe; que toda energía y abnegación logro condecoración.

A todos las personas que se forman como futuros Bromatólogos y Nutricionistas por el apoyo durante este trabajo de investigación.

A los Docentes y Asesora por apoyarnos en este proceso.

A nuestra Alma Máter Faustianiana por permitimos saberes previos para realizarnos profesionalmente.

A los apoyos incondicionales de nuestros progenitores, comprensiones; para lograr culminar el trabajo de investigación,

A todos ellos, infinitas gracias.

*Laurita Lizeth y Janett Emirse*

## INDICE

ÍNDICE DE TABLAS .....	12
ÍNDICE DE FIGURAS .....	13
RESUMEN .....	14
ABSTRACT .....	15
INTRODUCCIÓN .....	15
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	17
1.2. Formulación del problema .....	17
1.2.1. Problema general.....	17
1.2.2. Problemas específicos .....	17
1.3. Objetivos de la investigación .....	18
1.3.1. Objetivo general .....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación de la investigación .....	19
1.5. Delimitación del estudio .....	20
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. Antecedentes de la investigación .....	21
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	21
2.1.2. Investigaciones nacionales .....	23
2.2. Bases teóricas.....	24
2.2.1 Prácticas Alimentarias:.....	24
2.2.2 Comportamientos alimentarios de los universitarios en el Perú .....	25
2.2.3 Estilos de vida .....	25
2.2.4 Estilos de Vida y Salud de estudiantes universitarios en Perú 2021, Covid - 19	26
2.2.5 Consumo de alcohol .....	26
2.2.6 Conexiones a las redes virtuales:.....	27
2.3. Bases filosóficas .....	27
2.4. Definición de términos básicos .....	29
Estilos de vida.....	29
Higiene personal .....	29
Actividad física .....	29

	10
Lavado de manos .....	30
Mascarilla.....	30
Protector facial.....	30
Consumo de alcohol.....	31
Horas de sueño.....	31
Prácticas Alimentarias .....	31
Número de comidas: .....	32
Consumo de agua:.....	32
2.5. Hipotesis de investigación .....	32
2.5.1. Hipótesis general .....	32
2.5.2. Hipótesis específicas.....	32
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	35
3.1. Diseño metodológico .....	35
3.2. Población y muestra.....	35
3.2.1. Población .....	35
3.2.2. Muestra.....	35
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	36
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	36
3.5. Matriz de consistencia: “Estilos de vida y prácticas alimentarias de los alumnos de la Facultad de Bromatología y Nutrición durante la Pandemia Covid 19, en el 2021”.....	37
CAPITULO IV. RESULTADOS .....	39
4.1. Prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición .....	39
4.2. Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición 43	
4.3. Relación entre los estilos de vida y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.....	46
CAPITULO V. DISCUSIÓN .....	54
5.1. Discusión de resultados: .....	54
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	55
6.1. Conclusiones.....	55
6.2. Recomendaciones .....	56
CAPITULO V. REFERENCIAS.....	58
5.1. Fuentes documentales .....	58

ANEXOS ..... 62

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Estadística descriptiva de la calificación de prácticas alimentarias .....	28
<b>Tabla 2</b> Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimentarias y hábitos de higiene personal de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición.....	43
<b>Tabla 3</b> Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimentarias y el estado de salud de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición .....	35
<b>Tabla 4</b> Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimentarias y la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición .....	37
<b>Tabla 5</b> Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimentarias y la conexión a redes virtuales de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición .....	38
<b>Tabla 6</b> Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimentarias y el consumo de alcohol de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición .....	39

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según sus prácticas alimentarias .....	27
<b>Figura 2.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según la calificación de sus prácticas alimentarias .....	28
<b>Figura 3.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según sus hábitos de higiene personal según su calificación de prácticas alimentarias ..	29
<b>Figura 4.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su estado de salud según su calificación de prácticas alimentarias.....	30
<b>Figura 5.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su actividad física según su calificación de prácticas alimentarias .....	31
<b>Figura 6.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según la conexión a redes virtuales según su calificación de prácticas alimentarias ....	31
<b>Figura 7.</b> Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según el consumo de alcohol según su calificación de prácticas alimentarias .....	32
<b>Figura 8.</b> Hábitos de higiene personal de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su calificación de prácticas alimentarias.....	33
<b>Figura 9.</b> Estado de salud de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su calificación de prácticas alimentarias .....	35
<b>Figura 10.</b> Actividad física de los de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su calificación de prácticas alimentarias.....	36
<b>Figura 11.</b> Conexión a redes virtuales de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su calificación de prácticas alimentarias.....	38
<b>Figura 12.</b> Consumo de alcohol de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según la calificación de prácticas alimentarias .....	39

## RESUMEN

**Objetivo:** Medir los estilos de vida (EV) y correlacionarlo con las prácticas alimentarias (PA) en estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición (FBN) en el desarrollo de la pandemia Covid -19, 2021. **Métodos:** según el tipo es aplicada, nivel correlacional, perspectiva cuantitativa, diseño no experimental. Los datos fueron recopilados a una unidad poblacional de 413 estudiantes, unidad muestral  $n=219$ ; quienes desarrollaron la encuesta por medio de un formulario de Google, de esta manera se relacionó estilos de vida y hábitos alimentarios en tiempos de pandemia Covid19.

**Resultados:** nuestros hallazgos sobre hábitos de higiene personal, actividades físicas, la conexión a redes virtuales y consumos de alcoholes en estudiantes, no se encontró una relación significativa con sus prácticas alimentarias. Esto se confirmó mediante pruebas de independencia en las que el p-valor correspondiente resultó ser mayor que 0.05, con un nivel de significancia del 5%. Sin embargo, en relación con el estado de salud de estudiantes, se identificó una correlación significativa en la pregunta que evaluaba el síntoma de dolor de cabeza (p-valor  $<0.05$ ). **Conclusión:** EV en estados de salud correspondiente al dolor de cabeza se relacionan significativamente con las prácticas alimentarias en estudiantes.

**Palabras clave:** Estilos de vida, prácticas alimentarias, higiene personal, estado de salud, conexión a redes electrónicas, actividad física y consumo de alcohol.

## ABSTRACT

Objective: Measure lifestyles (EV) and correlate it with food practices (PA) in students of the Faculty of Food Science and Nutrition (FBN) in the development of the Covid - 19 pandemic, 2021. Methods: according to the type applied , correlational level, quantitative perspective, non-experimental design. The data were collected from a population unit of 413 students, sampling unit  $n=219$ ; who developed the survey through a Google form, in this way lifestyles and eating habits were related in times of the Covid19 pandemic. Results: our findings on personal hygiene habits, physical activities, connection to virtual networks and alcohol consumption in students, no significant relationship was found with their eating practices. This was confirmed by independence tests in which the corresponding p-value was found to be greater than 0.05, with a significance level of 5%. However, in relation to the health status of the students, a significant magnitude was identified in the question that evaluated the headache symptom ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Conclusion: VE in health states corresponding to headache are significantly related to eating practices in students.

Keywords: Lifestyles, eating practices, personal hygiene, health status, connection to electronic networks, physical activity and alcohol consumption.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) el 2020 emitió que la pandemia del Covid – 19 (PC19), presentaba impactos significativos para la humanidad. Además, desafíos sanitarios y económicos, alteraciones en cada estilo de vida y hábitos alimentarios en tel mundo. Por lo tanto, es notable percibir y examinar los efectos de la pandemia en la forma en que vivimos y nos alimentamos.

La modificación de cada hábito alimentario en los tiempos de pandemia también es una preocupación importante; que afecta al grupo de cada estudiante universitario, particularmente en la especialización en Bromatología y Nutrición, así mismo cabe recalcar debido a su conocimiento y sensibilidad hacia la alimentación y nutrición como su futuro rol para promover salud pública, deberán de mantener un estilo de vida y hábitos alimentarios adecuados. Por ello es necesario medir estilos de vida y su correlación con las prácticas alimentarias.

Por esta razón se investiga estilos de vida relacionado con prácticas alimentarias y se formulen nuevas estrategias en futuras investigaciones.

## **CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

En numerosas naciones, una respuesta a la PC19 se efectuaron estrategias cruciales como cerrar fronteras, aislamiento poblacional y distanciamientos físicos. (Pérez et al., 2020)

La imposibilidad de llevar a cabo las actividades diarias por la emergencia sanitaria tuvo impactos significativos en cada estilo de vida de los individuos. Se han observado disminuciones en actividades físicas, alteraciones de los patrones alimentarios y variaciones en el sueño, así como un aumento en los consumos de hábitos dañinos. (Vera et al., 2020)

La investigación “EV y PA de los estudiantes de la FBN en PC19, 2021”, asumió la finalidad medir los problemas de estilos de vida relacionado a los cambios con sus prácticas alimentarias durante el proceso, obteniendo como resultado problemas en la salud de los diferentes grupos etarios especialmente para universitarios de la FBN.

### **1.2. Formulación del problema**

#### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en la Pandemia Covid -19 en el año 2021?

#### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre la higiene personal y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en la pandemia Covid -19?

¿Cuál es la relación entre el estado de salud y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en la pandemia Covid -19?

¿Cuál es la relación entre la actividad física y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en la pandemia Covid -19?

¿Cuál es la relación entre la conexión a las redes electrónicas y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en la pandemia Covid -19?

¿Cuál es la relación entre el consumo de alcohol y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición durante la pandemia Covid -19?

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

#### **1.3.1. Objetivo general**

Medir los estilos de vida y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en la pandemia Covid -19 en el año 2021.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Medir la higiene personal y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en tiempos de Covid -19

Medir el estado de salud y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en tiempos de Covid -19

Medir la actividad física y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en tiempos de Covid -19

Medir la conexión a las redes virtuales y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en tiempos de Covid -19

Medir el consumo de alcohol y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición en tiempos de Covid -19

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

El acogimiento de políticas para distanciamientos sociales, cuarentenas y restricciones en la movilidad ha llevado a cambios importantes en cada hábito alimentario poblacional. Es crucial comprender como estos cambios han afectado a grupos específicos, como los estudiantes universitarios, y en particular aquellos que se especializan en la FBN.

La FBN es una institución educativa en la cual los estudiantes se forman y adquieren conocimientos sobre la alimentación y la nutrición. Durante la pandemia, fue necesario evaluar cómo los universitarios de esta Facultad percibieron variaciones en sus estilos de vida (EV) y prácticas alimentarias (PA). Estudiar este grupo específico es importante debido a su conocimiento y sensibilidad hacia la alimentación y la nutrición, así como su futuro rol de promover salud pública.

El proceso investigativo, proporcionará información valiosa sobre los impactos de la emergencia sanitaria en su bienestar general y su enfoque hacia la alimentación y la nutrición. Esta información permitirá identificar posibles desafíos y oportunidades para optimar la salud y los bienestar estudiantiles, así como ajustar y adaptar la formación y la educación en nutrición en futuras crisis sanitarias.

Además, las evidencias investigativas logradas poseerían consecuencias prácticas y contribuir al diseño de estrategias, o algún programa de intervención específica dirigida a promover estilos para vida saludables, prácticas alimentarias equilibradas entre los estudiantes de Bromatología y Nutrición, no solo durante la pandemia, sino también en situaciones similares en el futuro.

### **1.5. Delimitación del estudio**

El proceso investigativo fue ejecutado en Huacho, concretamente en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión (UNJFSC). Es importante señalar que, debido a las circunstancias epidemiológica que estaba aconteciendo en ese momento, la mejor opción fue a través de una recopilación de datos de forma virtual. Para la cual se diseñó una encuesta utilizando la plataforma Google Forms. Encuesta que se distribuyó de manera eficiente a través de los correos electrónicos institucionales de cada estudiante perteneciente a dicha nuestra universidad, iniciando la encuesta el mes de septiembre del 1 al 31 del año 2021, durante este tiempo se logró obtener una muestra representativa que permitió analizar diversos aspectos relacionados con el objeto investigativo.

## **CAPITULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Investigaciones internacionales**

Pérez et al.(2020), la investigación Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la PC19, en España, tuvieron como propósito comparar las variaciones en las conductas de EV para dos fases de PC19, así como valorar componentes clínicos, sociales y demográficos, vinculados a estilos de vida; para lo cual realizaron dos encuestas virtuales, el primero en el confinamiento (entre 15 abril al 15 mayo del 2020) y otros siete meses después (del 16 de noviembre al 16 de diciembre del 2020). Utilizaron una escala multidimensional denominada SMILE-C para obtener información de las conductas de EV. Analizaron datos en dos grupos de participantes diferentes a través de un modelo de regresión multivariable, en el análisis relacional de las puntuaciones SMILE-C entre las dos encuestas, indicando variaciones en los estilos de vida en la muestra seleccionada. Asimismo, las prevalencias de algún síntoma depresiva y ansiedades se mantuvo constante, se observó una reducción en el abuso de alcohol. Curiosamente, la mayoría de los participantes en la segunda encuesta percibieron que sus estilos de vida permanecieron similares previos a la pandemia.

Entre los factores identificados asociados con estilos de vida menos saludables encontraron: ser trabajador esencial, tener menor nivel educativo, antecedentes de enfermedad mental, autoevaluación de salud más baja y experimentar cambios significativos en aspectos como dieta, sueño o apoyo social, además una correlación entre las detecciones de síntomas de ansiedades y depresiones con el abuso de alcohol. Los autores señalaron que es importante tener en cuenta que el diseño transversal del estudio

y el reclutamiento no probabilístico limitan la capacidad de establecer relaciones causales y generalizar los resultados a otras poblaciones.

En el estudio de Carsalade (2021), se analizó 22 artículos que exploraron las modificaciones en prácticas alimenticias en la PC19. Estas investigaciones evidencian variaciones en calidad, cantidad de algún alimento consumido y la frecuencia de las comidas. Además, se destacó que el impacto de la pandemia en estos hábitos varió según características sociodemográficas específicas. Los hallazgos preliminares sugieren que la pandemia podría exacerbar problemas de salud pública, particularmente en relación con la obesidad y otros temas alimentarios. Por ende, es esencial entender estos cambios para proponer diseños de alguna estrategia efectiva de intervención y promociones de salud pública.

Poveda et al. (2021), en la investigación PA y EV en Guayaquil durante la PC19 se determinó las PA y EV con una unidad poblacional  $n = 527$ ;  $m = 190$ ,  $f = 337$ . Proceso investigativo con tipología descriptiva y corte transversal; empleándose la encuesta de frecuencias de consumos alimentarios y un cuestionario virtual para determinar EV. Los resultados se caracterizaron por consumos insuficientes de lácteos (80,1 %), vegetales (71,7 %), frutos (71,9 %), carnes y aves (76,7 %), pescados (63,2 %), cereales y derivados (89,0 %) y leguminosas (58,8 %). Las poblaciones de la investigación evidenciaron bajas tendencias a los consumos de alcoholes (81,2 %), tabacos (90,1 %) y prácticas de actividades físicas (68,3 %) y determinaron cambios positivos en las disminuciones de consumos de alcoholes y tabacos, también presentaron modificaciones de estilos de vida, necesariamente se disminuyó consumos alimentarios saludables y actividades físicas; se planteó estrategias para promocionar la salud, en su prevención ante las apariciones de alguna enfermedad crónica no transmisible.

### 2.1.2. Investigaciones nacionales

Veramendi (2020), el presente artículo de EV y calidad de vida (CV) en universitarios en tiempos de PC19; se trabajó con unidad muestral de  $n = 163$  euniversitarios entre junio y julio del 2020; aplicándose una investigación con tipología transversal, observacional de nivel correlacional. Fue empleado Se aplicó  $\rho_{\text{Spearman}}$  para probar la relación entre variables. Los resultados indican un EV saludable (media = 81,9) y CV percibida buena (Media = 152,5); y la existencia de una correlación significativa EV y CV, se concluye que a más EV se logra más CV percibida.

Vera et al. (2020), en el estudio Validación de escala de cambios en EV durante PC19 en estudiantes universitarios de Lima. Estuvo centrado en investigar variaciones de EV en los distanciamientos para la PC19. Desarrollándose una graduación de validación para evaluar los cambios en 549 estudiantes de Medicina Humana y Psicología de dos instituciones universitarias particulares. La escala final constó de 25 preguntas que abarcaban variados campos temáticos: hábito alimentario, hábito nocivo, actividades físicas y usos de algún medio de comunicación. Se realizaron análisis de validación de constructos y confiabilidades, encontrándose que la escala tenía propiedades psicométricas adecuadas. Se confirmaron los resultados mediante un examen de componentes principales, revelándose 7 componentes que manifestaban 63% de varianza. Los hallazgos indicaron que los estudiantes experimentaron variaciones significativas en sus EV durante el aislamiento. Esta escala puede considerarse como instrumental valioso, con validez y confiabilidad en la medición de las variaciones. Sin embargo, sugirieron realizar validaciones prospectivas en otras carreras y países para ampliar su aplicabilidad. Este estudio contribuye al conocimiento sobre los impactos de la pandemia en EV de universitarios y puede ser de ventajoso para desarrollar alguna estrategia de intervención, apoyos para situaciones similares en el futuro.

López (2020), investigó hábitos alimentarios en la PC19 en personas adultas de una urbanización de Lima, investigó sobre hábitos alimentarios que adopta la población, utilizaron un método descriptivo y transversal, en la cual incluyeron una muestra de 262 adultos superiores a 18 años. Empleándose el cuestionario según modelo Likert para la valoración de algún hábito alimentario y se obtuvo como resultado, 58,8 % muestra algún hábito alimentario inadecuado en pandemia del Covid – 19, año 2022. Para términos sociales y demográficos, se observó una predominancia del sexo femenino en la población y mayores incidencias entre 18 hasta 44 años. Además, la mayoría de los participantes indicaron ser solteros y una parte significativa tenía empleo eventual, de tal manera, concluyeron que los hallazgos de este estudio evidencian que la unidad poblacional estudiada conserva alimentaciones inadecuadas, pudiendo ser un elemento riesgoso en malnutrición. Esta situación requiere una corrección inmediata, ya que los individuos están expuestos a sufrir complicaciones graves asociadas al virus de PC19.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Prácticas Alimentarias:**

Refieren a las elecciones habituales que una persona hace en cuanto a los alimentos y las bebidas a lo largo del tiempo. Estos hábitos comprenden la selección de alimentos, la cantidad consumida, la frecuencia de las comidas, los momentos de merienda y las preferencias alimenticias. Los hábitos alimentarios son afectados por múltiples elementos factores tipo individual, cultural, social y ambientales, determinando impactos significativos en salud y bienestar del individuo. (Santamaria, 2019)

Según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) las prácticas alimentarias para nuestro país durante el Covid - 19; tuvo como objetivo en los inicios de

la pandemia, el fortificar y suscitar actividades prácticas para adecuadas alimentaciones y generaciones con evidencias científicas, para decidir implementaciones de alguna intervención eficaz, fortalecimientos en alguna estrategia sanitaria establecida en la emergencia sanitaria sobre temáticas específicas acerca de obesidades, sobrepesos, factores de riesgos y letalidades por la Covid - 19 (Salud, 2021)

### **2.2.2 Comportamientos alimentarios de los universitarios en el Perú**

Carrion y Zavala (2018) evaluaron los estados nutricionales, hábitos alimentarios y niveles de actividades físicas de universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae; buscando establecer algún área como fragilidad en conocimientos acerca de la temática mencionada; brindando informaciones útiles hipotéticas e investigaciones. El valor investigativo estriba, que son exiguas las investigaciones realizadas en Perú, a nivel universitario. Los resultados señalaron 37,8 % de estudiantes mostraron sobrepeso, 5,5 % revelaron obesidad, 27,8 % presentaron improcedentes hábitos alimentarios. Por eso es importante efectuar actividades de prevención: estrategias educacionales, impulso de actividades físicas y concientizaciones acerca de cuidados de los estados nutricionales a nivel universitario.

### **2.2.3 Estilos de vida**

Refieren a las pautas de comportamiento, selecciones y actividades personales o grupos sociales que adoptan en su vida diaria. Estos patrones pueden abarcar una variedad de aspectos, como hábitos alimentarios, niveles de actividad física, consumo de sustancias, interacciones sociales, actividades recreativas, entre otros. Los estilos de vida pueden diferir ampliamente de un individuo a otro e influenciados debido a diversos factores, como la cultura, la educación, el estatus socioeconómico, la salud, las creencias personales y los valores individuales. (Sánchez y Casimiro,. 1999)

#### **2.2.4 Estilos de Vida y Salud de estudiantes universitarios en Perú 2021, Covid - 19**

Los estudiantes universitarios están en una etapa donde los estilos de vida son muy cambiantes ya sea por diferentes factores, uno de ellos se encuentra el aislamiento por Covid - 19, de esta manera afectó directamente a la salud es así que la investigación analiza alguna propiedad psicométrica del cuestionario de EV en Jóvenes Universitarios (CEV-JU), donde menciona que se presentaron correlaciones directas de salud general y actividades físicas, sueños y tiempos libres. La investigación es notable porque recaba informaciones acerca de medios psicométricos conductuales de salud en jóvenes. Por lo tanto, se necesita ahondar las investigaciones sobre medios eficientes para medir cada variable. (Chau y Saravia,. 2016)

#### **2.2.5 Consumo de alcohol**

La OMS considera que una persona está bebiendo en exceso cuando supera ciertas cantidades diarias de alcohol puro. Por ejemplo, el consumo excesivo se produce si alguien consume superior a 40 mL de alcohol puro diario en hombres y superior a 30 mL de alcohol en mujeres. Por lo tanto, la OMS enfatiza prioridades en promover alguna estrategia preventiva, intervenciones y tratamiento para abordar las consecuencias negativas acerca de los consumos de alcoholes en la salud pública. (OMS, 2018)

Asimismo, la OMS sobre los consumos de alcoholes, refiere al patrón excesivo de consumo de bebidas que contienen etanol (alcohol). Este consumo puede variar desde el uso ocasional o social hasta un consumo excesivo y perjudicial para la salud. (OMS, 2018)

### **2.2.6 Conexiones a las redes virtuales:**

Según la OMS (2018), indica a la capacidad de dispositivos y sistemas para conectarse y comunicarse a través de redes electrónicas, como Internet. Esta conexión permite el intercambio de información, acceso a servicios y la participación en actividades en línea. Los especialistas en salud sostienen que los tiempos frente a las pantallas en casa deben circunscribirse a 2 h o inferior por diario, a excepción por situaciones laborales o tareas escolares. Los tiempos que una persona debe pasar frente a una computadora varía y no hay un tiempo específico que sea adecuado para todos. Sin embargo, es recomendable tomar medidas para evitar el cansancio visual y los problemas de postura. Una sugerencia es perseguir la regla 20 – 20 – 20 : haciendo descansos de 20 s por 20 min y enfocar la vista en un objeto a 20 pies de distancia. Además, es importante mantener una postura ergonómica y realizar ejercicios de estiramiento para prevenir la tensión muscular. (OPS, 2020)

### **2.3. Bases filosóficas**

Iniciando el siglo veinte, surge Psicología Individual de Alfred Adler, generándose el traslado de factores sociales - económicos a factores individuales cuando se investiga estilos de vida. Este marco filosófico precisa que estilo de vida es un modelo notable de comportamientos y prácticas personales hacia un bienestar. Fueron notables en los refinamientos operacionales conceptuales de estilos de vida, aportando técnicas psicológicas y terapéuticas.

Hacia la mitad del siglo veinte, se une al término estilos de vida la antropología.

Chrisman, Freidson o Suchman, implantan esta terminología como rangos de acciones sociales. Contrario a la sociología, que destacan el valor de la cultura.

El área de los estilos de vida tuvo mayores impactos en el área de salud. Se inicia las aplicaciones en salud pública, intentando explicaciones en situaciones problemáticas en salud, que principiaban a determinar a una sociedad industrial.

Los estudios efectuados directamente desde el área de salud, poseyeron perspectivas médicas – epidemiológicas. Sobre el marco filosófico biomédico se patrocinaba que los individuos ejercen estilos de vida no sanos en forma voluntaria. Mejor dicho, este paradigma no inspeccionaba las condiciones para adquirir EV, debido a que culpaba a las víctimas sus prácticas o EV no sanos, recibiendo abundante crítica.

Crítica por su reduccionismo, el paradigma biomédico aportó para los estilos de vida fueran temáticas de investigaciones en alguna ciencia de la salud, y que las personas se convertirían en adquirir más consciencias acerca que tales comportamientos conllevarían a convertir su salud una situación riesgosa. Se extendió al vocabulario diario con publicaciones sobre la salud, pero sin bases teóricas precisas. El término estilos de vida fue usado a partir del área de salud; y no desde las ciencias sociales.

Todavía no existe un consenso para definir EV. Incluso las terminologías EV y EV saludables prosiguen usándose como sinónimos, incluso con la garantía de la OMS de los años 80 para distinguirlos. (Mechanic, 1979)

En la pandemia por Covid -19 se cambiaron las prácticas de consumos poblacionales. Se prefirieron dietas menos alimenticias, menos frescas y más económicas; por las disminuciones significativas de los ingresos familiares y limitaciones por el aislamiento. Deficientes nutriciones provoca mayores riesgos para adquirir: sobrepesos, obesidades y desnutriciones.

Consumos saludables disminuyen riesgos de adquirir alguna enfermedad. Los Estados deben orientarse hacia alimentaciones más saludables, promoviendo accesos por algún

producto fresco y nutritivo, desarrollando procedimientos con los medios de comunicación, proporcionando comercializaciones de algún producto fresco producido por pequeños proveedores.

Se valora que los Estados preserven algún circuito corto, como ferias libres que benefician las agriculturas familiares, ventas minoristas y consumidores. Suministrar a proveedores minoristas de equipamientos para protecciones personales necesarios, antes que clausurados.

## **2.4. Definición de términos básicos**

### **Estilos de vida**

Surge por una serie de comportamientos que posibilitan experimentar una ponderación de bienestar físicos, mentales y sociales. (OMS, 2021)

### **Higiene personal**

Serie de acciones para prevenir propagaciones de un virus; incluyendo lavados de manos usando agua y jabón entre 15 a 20 s, utilizando desinfectantes para manos de alcohol si no hubiera agua y jabón, cubriéndose boca y nariz al toser o estornudar con productos recusables o el codo, evitando palparse la cara, y mantener distancias físicas por lo menos en 1 m entre individuos. (OMS, 2023)

### **Actividad física**

Forma de movimiento que resulta en un aumento del gasto energético, la fuerza muscular y la densidad ósea. (OMS, 2023)

**Lavado de manos**

Acto de limpiar manos usando agua y jabón o algún desinfectante basado en alcoholes para excluir la suciedad, gérmenes y las bacterias presentes en la piel empleando un tiempo de 15 a 20 s. (OMS, 2023)

**Mascarilla**

Dispositivo de protección que cubre boca y nariz en prevención para las transmisiones de algún microorganismo y partículas en el aire (OMS, 2023)

**Protector facial**

Medida de protección adicional para cubre el rostro, principalmente ojos, nariz y boca, con el objetivo de reducir la transmisión de gotas respiratorias que podrían contener virus o bacterias. (OMS, 2023)

**Dolor de cabeza**

Experiencias sensoriales y emocionales desagradables asociada con el dolor en cualquier parte de la cabeza o del cuello. Término que abarca una amplia variedad de condiciones y síntomas relacionados, incluidos, pero no limitados a, migrañas, cefaleas tensionales y otros tipos de dolores de cabeza primarios y secundarios. (Clinica Mayo, 2020)

**Dolor de cuerpo**

El término "dolor de cuerpo" no es una clasificación médica estándar para describir una condición específica. Sin embargo, se utiliza coloquialmente para referirse a una

sensación generalizada de malestar o incomodidad en diversas áreas del cuerpo; Que puede manifestarse como dolores musculares, articulares o una sensación general de molestia que abarca múltiples regiones corporales. (OMS, 2023)

### **Cansancio**

Sensación extrema de extenuación o falta de energías, explicada como estar fatigado. (American Cancer Society, 2020)

### **Estrés**

Tensión física o emocional mientras que el cansancio es el problema para dormir o dormir demasiado. (Clinica Dos de Mayo, 2020)

### **Consumo de alcohol**

Uso de bebidas que contienen etanol para lograr un efecto de embriaguez o intoxicación. El consumo de alcohol puede tener múltiples efectos para la salud, y podría aumentar el riesgo de enfermedades y lesiones. (OMS, 2023)

### **Horas de sueño**

Se refiere al periodo de tiempo que el ser humano duerme, la OMS recomienda dormir, para los jóvenes universitarios al menos 8 horas diarias para mantener un equilibrio en el organismo y por tanto en el rendimiento. (OMS, 2023)

### **Prácticas Alimentarias**

Según la OMS se refiere a los comportamiento y hábitos relacionados con la alimentación que promueven la salud y previenen enfermedades. (Boragnio A, 2021)

**Número de comidas:**

Se define como el tamaño total de comida que debe consumir en todo el día y lo recomendado para el grupo etario adulto joven es de 3 a 5 raciones al día. (Gutiérrez, 2021)

**Consumo de agua:**

Se refiere a la ingesta de agua necesaria para que un individuo mantenga un equilibrio saludable de líquidos en su organismo. Es recomendable consumir 4 a 6 vasos de agua diario para hidratarse óptimamente para realizar nuestras actividades; aproximadamente un promedio a más de 5 vasos al día. (Salas et al.,2021)

**2.5. Hipotesis de investigación****2.5.1. Hipótesis general**

Los estilos de vida se relacionan significativamente con las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la pandemia Covid -19 en el año 2021.

**2.5.2. Hipótesis específicas**

La higiene personal durante la pandemia Covid-19 se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

El estado de salud se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

La actividad física y deportes se relacionan significativamente con las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

La conexión a las redes virtuales se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

El consumo de alcohol se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición.

## 2.6. Operacionalización de variables.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Son aquellos comportamientos que presenta un individuo, personal o social</p>	<p>Se utilizó la estadística descriptiva</p> <p>Para la hipótesis se utilizó la estadística inferencial</p>	<p>Higiene personal</p> <p>Estado de salud</p> <p>Conexión a las redes electrónicas</p> <p>Consumos de alcoholes</p> <p>Actividades físicas</p>	<p>Lavado de manos</p> <p>Uso de alcohol</p> <p>Uso mascarilla</p> <p>Uso de protector facial</p> <p>Dolor de cabeza</p> <p>Dolor del cuerpo</p> <p>Cansancio</p> <p>Estrés</p> <p>Horas de sueño</p> <p>Prescripción médica</p> <p>Tiempo en la conexión virtual.</p> <p>Consumos de alcoholes</p> <p>Tiempo de actividad física</p>	<p>Ordinal</p>
<p><b>Variable de dependiente:</b></p> <p>Prácticas alimentarias</p>	<p>Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), se refieren al conjunto de acciones y costumbres relacionadas con la alimentación. Estas prácticas incluyen la selección, preparación, consumo y conservación de los alimentos de manera segura y saludable.</p>	<p>Se utilizó una estadística descriptiva</p>	<p>Frecuencia de consumo de alimentos</p>	<p>Frecuencia que consume:</p> <p>Cereales, raíces y tubérculos</p> <p>Leguminosas y nueces</p> <p>Lácteos (leche, yogurt)</p> <p>Huevos</p> <p>Carnes (aves, pescado y vísceras rojas)</p> <p>Frutas y Verduras</p> <p>Alimentos grasas y oleaginosas</p> <p>Consumo de Agua.</p> <p>Consumo de alimentos procesados</p> <p>Horarios establecidos</p> <p>Número de comidas</p>	<p>Ordinal</p>

## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño metodológico

Proceso investigativo con tipología aplicada, nivel correlacional, orientación cuantitativa, modelo no experimental.

### 3.2. Población y muestra

#### 3.2.1. Población

413 alumnos de la FBN del Plan 14

#### 3.2.2. Muestra

Margen: 5 %

Nivel de confianza: 95 %

Población: 413

Tamaño de muestra: 219

#### **Ecuación Estadísticas para Proporciones Poblacionales:**

n = cantidad muestral

z = grado de confiabilidad esperada

p = proporcionalidad poblacional con rasgos esperados (éxito)

q = proporcionalidad poblacional con rasgos deseados (fracaso)

e = grado de error preparado a realizar

N = cantidad poblacional

$$n = \frac{z^2 (p * q)}{e^2 + \left(\frac{z^2 (p * q)}{N}\right)}$$

### 3.3. Técnicas de recolección de datos

El proceso investigativo fue realizado con estudiantes matriculados desde el primer al décimo ciclo de la FBN, aplicándose una encuesta a través del Google Forms, para medir los EV y PA en la pandemia por Covid -19.

Google Forms es un medio de gestión de encuestas en línea donde los usuarios pueden diseñar y personalizar encuestas y formularios en línea para recopilar datos y respuestas de manera eficiente.

### 3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

- Encuesta, medio para recopilar datos por medio de interrogantes o afirmaciones o percibir opiniones anónimas.
- Porcentaje (%), es una proporción de una cantidad entre cien (Chávez y León,. 2001)
- Gráficos; reporte estadístico de representación de datos en forma gráfica, mediante histogramas de frecuencia, de barras.
- Medias; cantidad característica entre valores con tipología cuantitativa
- Prueba de independencia  $\chi^2$ ; es una técnica estadística que evalúa la existencia de relación entre dos variables categóricas.

### 3.5. Matriz de consistencia: “Estilos de vida y prácticas alimentarias de los alumnos de la Facultad de Bromatología y Nutrición durante la Pandemia Covid 19, en el 2021”

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la pandemia Covid- 19 en el año 2021?	Medir los estilos de vida y su relación con las prácticas alimentarias de los Estudiantes de la facultad de Bromatología y Nutrición de la pandemia Covid-19 en el año 2021.	Los estilos de vida se relacionan significativamente con las prácticas alimentarias de los universitarios de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la pandemia Covid-19 en el año 2021.	Estilos de vida:	Lavados de las manos Usos de alcohol Usos mascarillas Usos de protectores faciales  Dolor de cabeza Dolor del cuerpo Cansancio Estrés Horas de sueño Prescripción médica	<b>Tipo:</b> Aplicado  <b>Nivel:</b> Relacional  <b>Diseño:</b> No experimental, corte transversal  <b>Enfoque:</b> Cuantitativo
¿Cuál es la relación entre la higiene personal y las prácticas alimentarias?	Medir la higiene personal y su relación con las prácticas alimentarias.	La higiene personal se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias.	Prácticas alimentarias:	Tiempo en la conexión virtual.	<b>Población:</b> 413  <b>Muestra:</b> 219  <b>Técnicas:</b> Encuesta  <b>Instrumentos:</b> Cuestionario  <b>Técnicas para el análisis de datos.</b> - $\chi^2$  - Estadística descriptiva  - Estadística inferencial  <b>Para presentación de datos</b> Tablas y figuras estadísticas.  <b>Softwares:</b> -SPSS
¿Cuál es la relación entre el estado de salud y las prácticas alimentarias?	Medir el estado de salud y su relación con las prácticas alimentarias.	El estado de salud se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias.		Consumo de alcohol	
¿Cuál es la relación entre la actividad física y las prácticas alimentarias?	Medir la actividad física y su relación con las prácticas alimentarias.	La actividad física y deportes se relacionan significativamente con las prácticas alimentarias.		Tiempo de actividad física	
¿Cuál es la relación entre las redes electrónicas y las prácticas alimentarias?	Medir uso de las redes electrónicas y su relación con las prácticas alimentarias.	El uso de redes electrónicas se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias.		Frecuencia de consumo: Cereales, raíces y tubérculos Leguminosas y nueces Lácteos (leche, yogurt) Huevos Carnes (aves, pescado y vísceras rojas Frutas y Verduras Alimentos grasas y oleaginosas	
¿Cuál es la relación entre el consumo de alcohol y las prácticas alimentarias?	Medir el consumo de alcohol y su relación con las prácticas alimentarias.	El consumo de alcohol se relaciona significativamente con las prácticas alimentarias.		Consumo de Agua. Consumo de alimentos procesados Horarios establecidos	
				Número de comidas	

### **3.6. Contratación de hipótesis**

#### **Correlación de Pearson**

- Formulación de hipótesis.
- Nivel de confianza: 5%
- Inferencia estadística

#### **Rho de Spearman**

- Formulación de hipótesis
- Nivel de confianza: 5%
- Inferencia estadística.

## CAPITULO IV. RESULTADOS

### **4.1. Prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición**

La distribución de universitarios en la FBN, según sus respuestas a los ítems correspondientes a las prácticas alimentarias se tiene representada gráficamente en la figura 1.

Respecto al consumo de alimentos en horarios establecidos, se puede ver que el 42% si tiene este correcto hábito mientras que el 30% no tiene este hábito de consumir los alimentos en los horarios establecidos y el 44%, lo hace a veces.

Para la frecuencia del consumo de frutas durante el día, el 28% de estudiantes respondió que consume frutas más de 3 veces en el día, el 51% consume 3 veces; mientras que el 21% tiene un consumo de frutas menor a 3 veces en el día.

Para la frecuencia del consumo de grasas y oleaginosas durante el día, el 7% de estudiantes respondió que consume más de 5 veces en el día, el 72% consume entre 3 a 5 veces; mientras que el 21% consume grasas y oleaginosas menos de tres veces durante el día.

Se puede ver también, respecto al consumo de verduras, que el 27% de estudiantes consume más de 3 veces en el día, el 51% consume 3 veces; mientras que el 22% consume verduras menos de 3 veces al día.

Respecto al número de comidas que tienen los estudiantes, durante el día; se puede ver que, el 42% tiene de 3 comidas; mientras el 55% de estudiantes tienen más de 3 comidas y solo el 3% de estudiantes tiene menos de 3 comidas, durante el día.

Durante el día, según la figura 1, se puede ver que el 23% de los estudiantes consumen menos de 3 vasos de agua, el 54% consume de 3 a 5 vasos y un 23% consume más de 5 vasos de agua.

Respecto a consumo de alimentos procesados, 63% de estudiantes indico que los consume menos de 3 días durante la semana, el 34% los consume durante 3 días mientras que solo un 3% consume más de 3 días a la semana.

Respecto al consumo de carnes y vísceras rojas, 41% de estudiantes consume más de tres días semanales, 49% lo consume durante 3 días y el 10%, menos de 3 días a la semana.

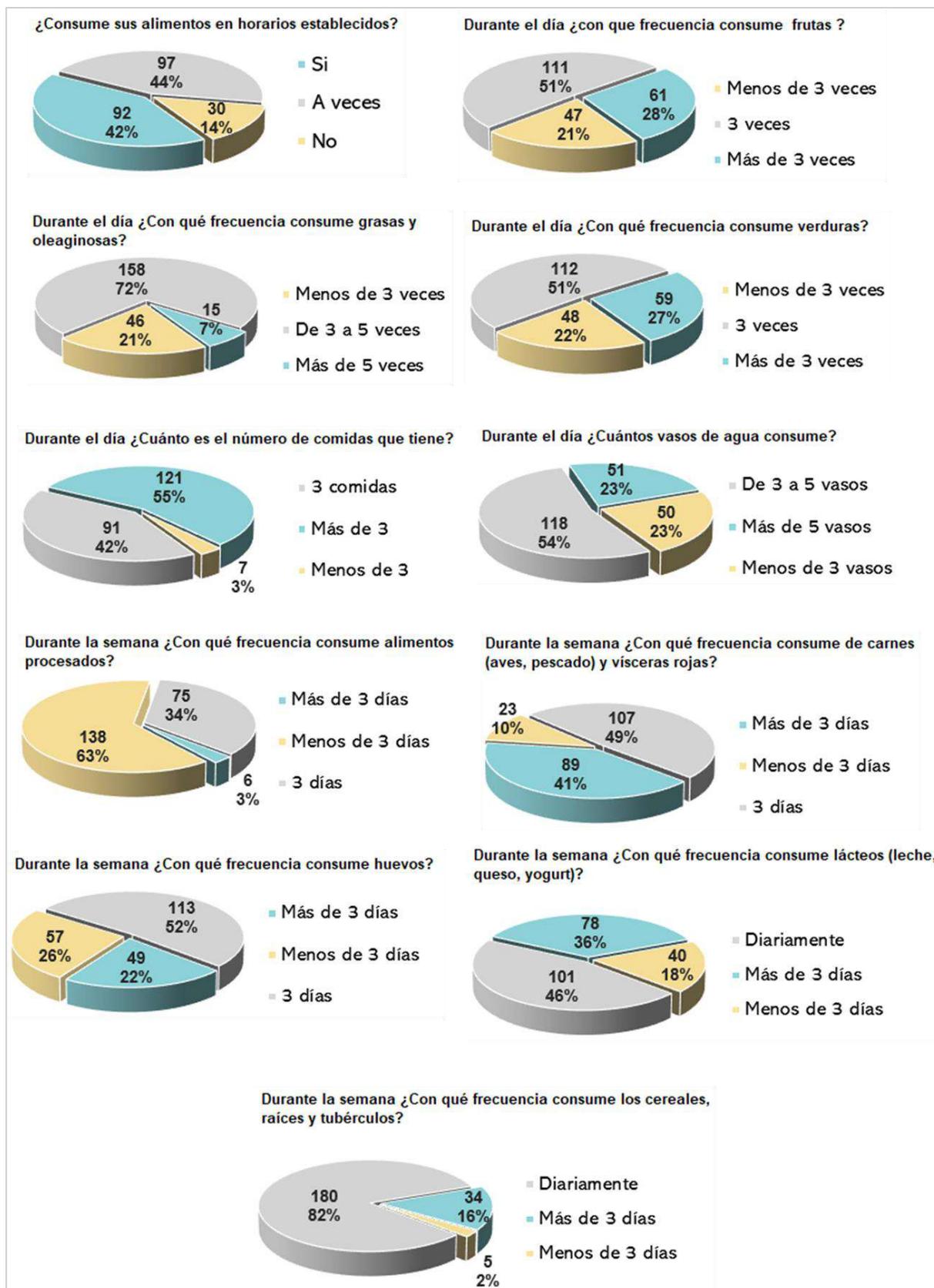
La distribución del consumo de huevos, durante la semana, por parte de los estudiantes, muestra que el 22% lo consume por más de tres días, el 52% lo hace durante 3 días y el 26% consume este alimento por menos de 3 días durante la semana.

Respecto a la frecuencia de consumo semanal de lácteos, se puede ver que el 46% de los estudiantes lo consume diariamente, el 36% por más de 3 días y un 18% de estudiantes consume lácteos menos de 3 días a la semana.

El consumo de cereales, raíces y tubérculos está distribuido de tal manera que muestra un gran porcentaje, de 82%, de estudiantes con un consumo diario de este tipo de alimentos; mientras que el 16% lo consumo al menos durante 3 días y solo un 25 consume estos alimentos menos de 3 días a la semana.

Figura 1.

*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según sus prácticas alimentarias, en cada ítem evaluado*



Para generar una clasificación categórica de las prácticas alimentarias de estudiantes de la FBN, se procede con la ponderación de cada una de las respuestas de los ítems (asignando puntajes de 0, 1 y 2 según las respuestas), generando así un puntaje, para cada estudiante, que ha sido clasificado en 3 categorías como se puede ver en la tabla 1 y en la figura 2.

En el gráfico de la figura 2 se puede ver que, el 32% de estudiantes tiene una calificación alta respecto a sus prácticas alimentarias, siendo 15 el puntaje mínimo de esta calificación y 18, el máximo (tabla 1). Así mismo se tiene también que el 33% de estudiantes obtuvo una calificación media, siendo 13 y 14 los puntajes que representan esta categoría (tabla 1); por último, los estudiantes con calificación baja de hábitos alimenticios representan un 35% del total encuestado, teniendo como puntaje máximo 12 y un mínimo de 7 puntos (tabla 1).

**Tabla 1.**

*Estadísticas descriptivas de la calificación de las prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición*

Calificación de hábitos alimenticios	Puntaje de prácticas alimentarias			
	Mínimo	Promedio	Máximo	Desv. Estándar
Alta	15.00	15.87	18.00	0.98
Media	13.00	13.51	14.00	0.50
Baja	7.00	10.75	12.00	1.36
<b>Total general</b>	<b>7.00</b>	<b>13.32</b>	<b>18.00</b>	<b>2.34</b>

**Figura 2.**

*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según la calificación de sus prácticas alimentarias*



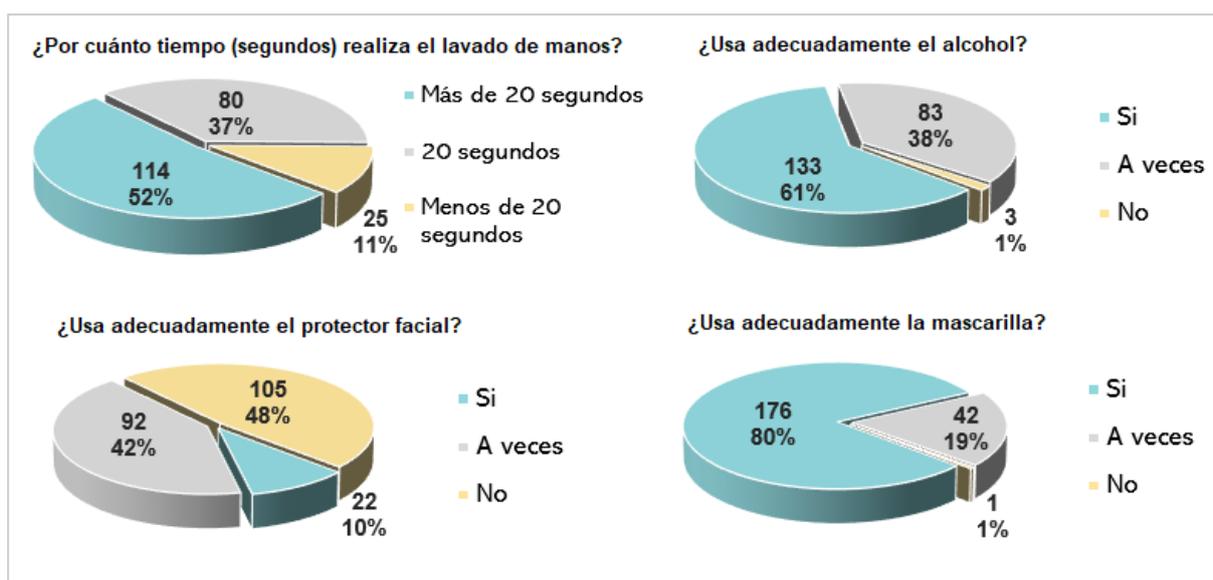
## 4.2. Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición

La distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según sus respuestas a los ítems correspondientes a los hábitos de higiene personal se tiene representada gráficamente en la figura 3.

Se puede ver que, respecto tiempo de lavados de manos, solo el 11% de estudiantes indica que realiza el lavado en menos de 20 segundos. También se tiene que, solo el 1% no le da el uso adecuado al alcohol, solo un 10% usa adecuadamente el protector facial y el 80% de estudiantes usa adecuadamente la mascarilla.

### Figura 3.

*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según sus hábitos de higiene personal, en cada ítem evaluado*



La distribución de universitarios de la FBN, según sus respuestas a los ítems correspondientes al estado de salud se tiene representada gráficamente en la figura 4. Se tiene que, el 49% de estudiantes no tiene el hábito de automedicarse, otro 49% lo hace a veces y solo un 2% si se automedica constantemente.

Respecto a las horas de sueño de los estudiantes, se tiene que el 44% duerme menos de 8 horas, el 48% lo hace por 8 horas aproximadamente y solo un 8% duerme por más de 8 horas diarias.

Se puede ver que, el 65% de estudiantes a veces presenta síntomas de cansancio, mientras el 29% nunca ha presentado estos síntomas y solo un 6% siempre se encuentra cansado en sus actividades diarias.

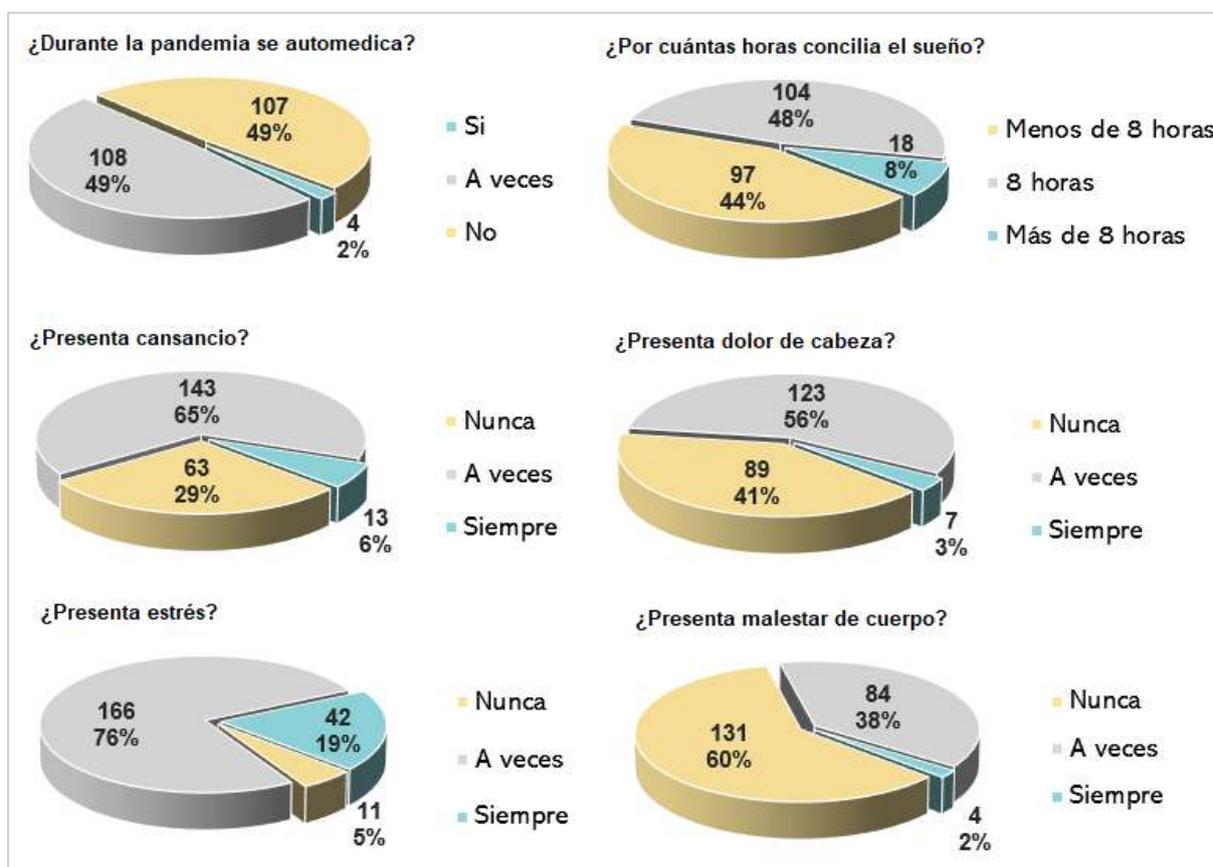
Otro de los síntomas consultados en los estudiantes, corresponde al dolor de cabeza; se tiene que el 56% a veces presenta este síntoma, el 41% nunca ha presentado dolor de cabeza y solo un 3% siempre presenta este síntoma.

Respecto al estrés en los estudiantes, se puede ver que, el 76% a veces presenta este síntoma, el 19% siempre se siente estresado y solo el 5% nunca se ha sentido bajo este cuadro clínico.

El malestar de cuerpo, en los estudiantes, se presenta a veces en un 38% de casos, mientras que el 60% de estudiantes nunca lo ha experimentado y solo un 2% siempre presenta este síntoma.

#### Figura 4.

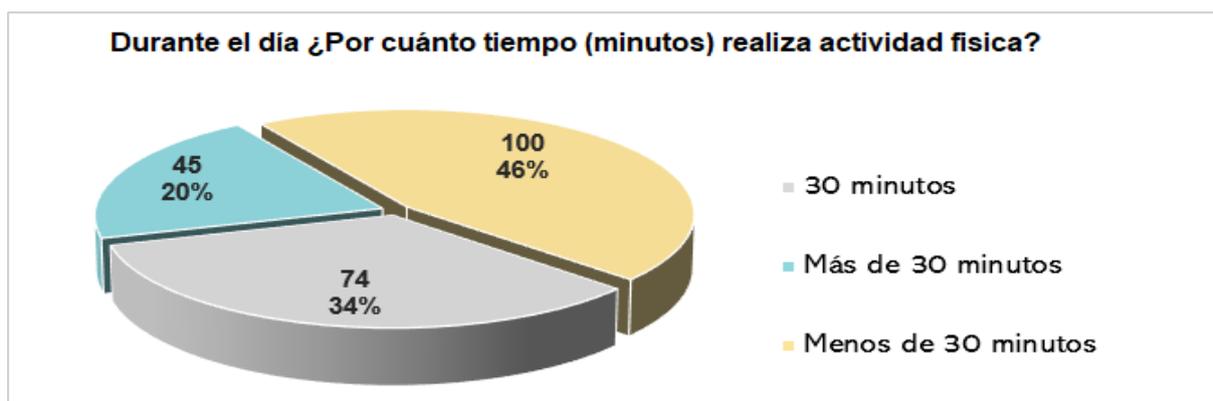
*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según estado de salud, en cada ítem evaluado*



La distribución de los estudiantes de la FBN, según su actividad física se tiene representada gráficamente en la figura 5. Se observa que 20% de estudiantes realiza actividad física durante más de 30 minutos, e 34% se ejercita físicamente por 30 minutos y 46% tiene menos de 30 minutos de actividad física durante el día.

**Figura 5.**

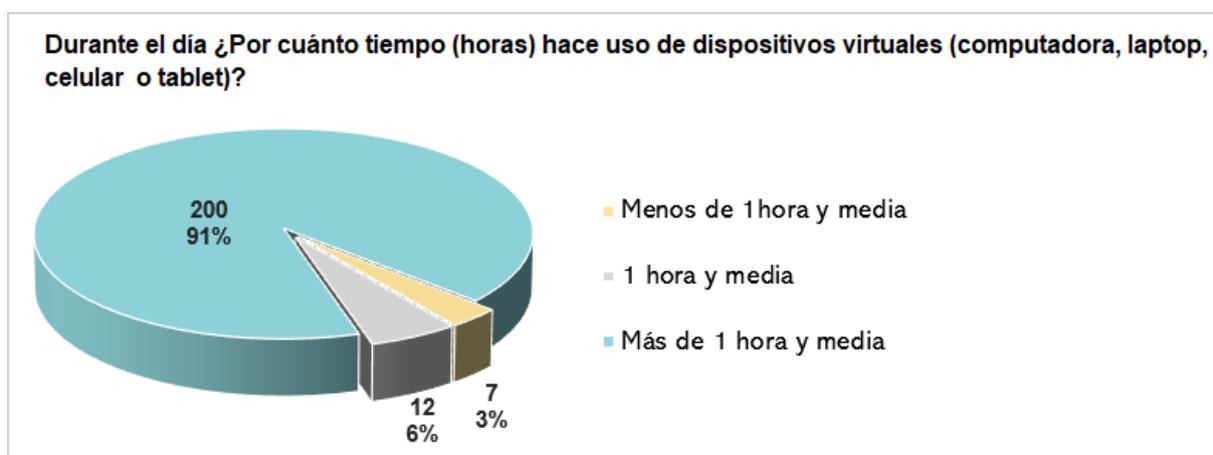
*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su actividad física*



La distribución de los estudiantes de la FBN, según sus hábitos de conexión a redes virtuales se tiene representada gráficamente en la figura 6. La mayoría, 90%, de universitarios se conecta por más de 1 hora y media durante el día a algún dispositivo electrónico; mientras que solo el 3% lo hace por menos de 90 minutos.

**Figura 6.**

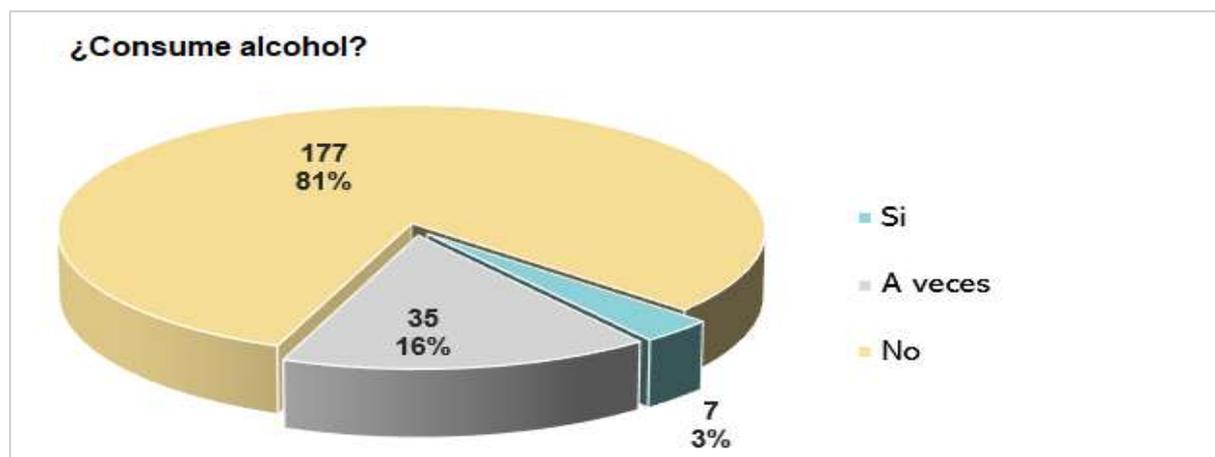
*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su conexión a redes virtuales*



La distribución de los estudiantes de la FBN, según sus hábitos de consumo de alcohol se tiene representada gráficamente en la figura 7, donde se puede ver que, la mayoría, 81%, de estudiantes no tiene este hábito de consumo; mientras que solo el 7% si lo hace frecuentemente y el 16%, a veces.

**Figura 7.**

*Distribución de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición según su consumo de alcohol*



### 4.3. Relación entre los estilos de vida y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición

#### 4.3.1. Relación entre hábitos de higiene y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición

En la figura 8 se tiene representada la distribución de los estudiantes para cada uno de los hábitos de higiene personal, según la calificación de prácticas alimentarias. Para determinar si esta distribución entre cada uno de los hábitos de higiene y la calificación de prácticas alimentarias se relacionan, se realiza la prueba de independencia de  $\chi^2$ , considerando un nivel de significancia de 5%, en el que se evalúan las siguientes hipótesis:

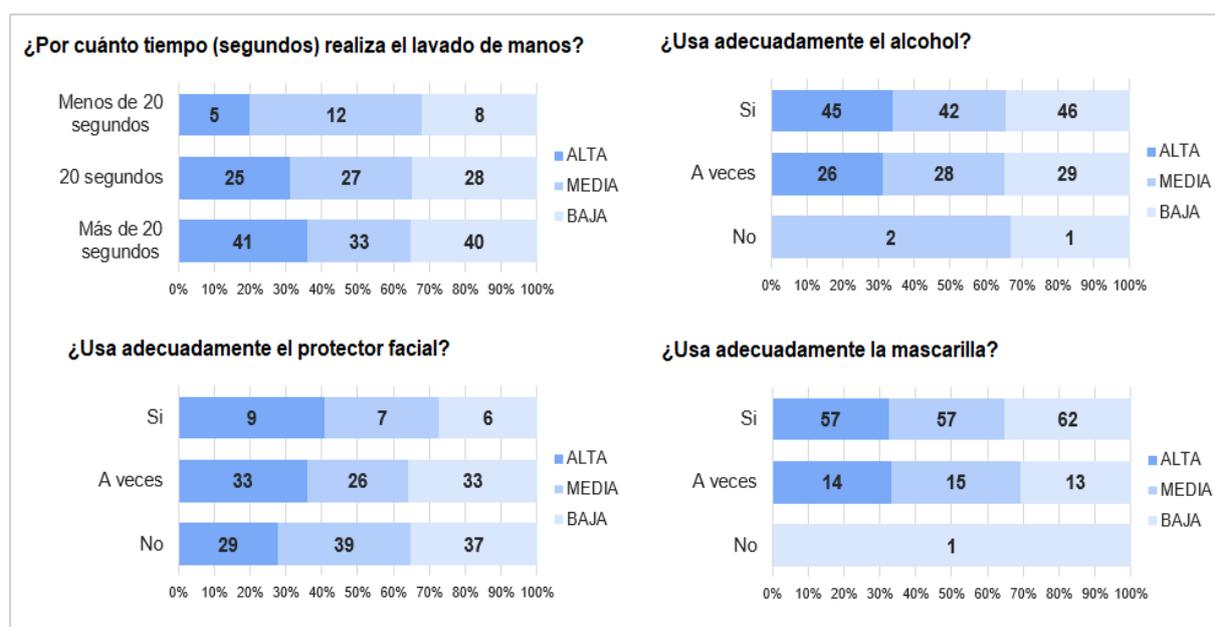
$H_0 =$  Las practicas alimentarias y cada hábito de higiene personal no tienen relacion

$H_1 =$  Las practicas alimentarias y cada hábito de higiene personal si tienen relacion

Las evidencias del  $\chi^2$  para independencia, se observan en la tabla 2, donde se puede ver que, considerando un nivel de significancia del 5%, en cada caso no se rechaza la  $H_0$ ; es decir, no existe relación entre las calificaciones de prácticas alimentarias y cada uno de los hábitos de higiene personal de los estudiantes ( $p$ -valor  $<0.05$ ).

**Figura 8.**

*Hábitos de higiene personal de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según su calificación de prácticas alimentarias*



**Tabla 2.**

*Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimentarias y hábitos de higiene personal de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición*

Higiene personal	GL	$\chi^2$	p-valor
¿Por cuánto tiempo (segundos) realiza el lavado de manos?	4	4.0178	0.4036
¿Usa adecuadamente el protector facial?	4	3.1529	0.5326
¿Usa adecuadamente la mascarilla?	4	2.1924	0.8196
¿Usa adecuadamente el alcohol?	4	2.2174	0.8707

#### 4.3.2. Relación entre estado de salud y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición

En la figura 9 se tiene representada la distribución de los estudiantes para cada uno de los estados de salud, según la calificación de prácticas alimentarias. Para determinar si esta distribución entre cada uno de los estados de salud y la calificación de prácticas alimentarias están relacionadas, se realizó la prueba de independencia de  $\chi^2$ , con un nivel de significancia de 5%, evaluándose las siguientes hipótesis:

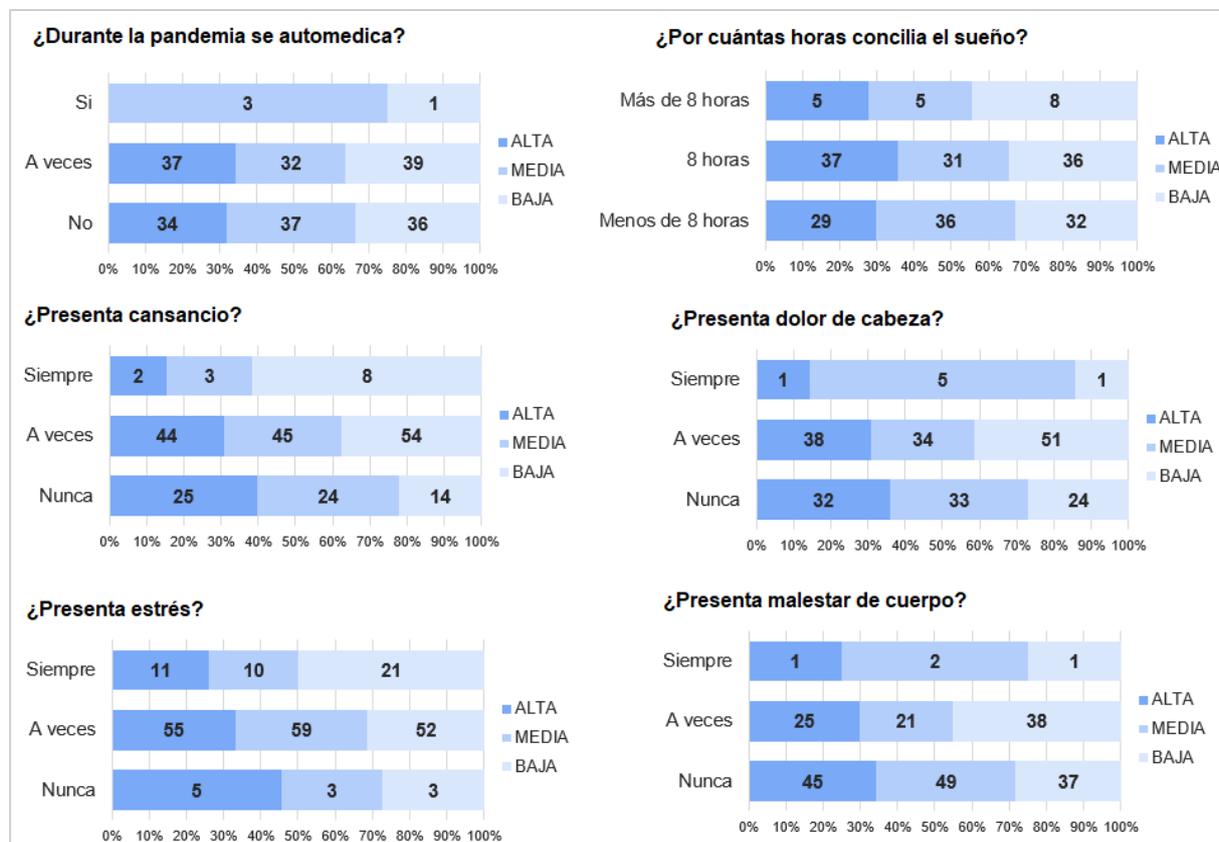
$H_0 =$  Las practicas alimentaria y cada estado de salud no tienen relacion

$H_1 =$  Las practicas alimentarias y cada estado de salud si tienen relacion

Los resultados de la prueba  $\chi^2$  para independencia, se tienen en la tabla 3, donde se puede ver que, considerando un nivel de significancia del 5%, el estado de salud correspondiente al síntoma de dolor de cabeza se correlaciona en forma significativa con la calificación alimenticia de universitarios, pues se rechaza  $H_0$  (p-valor  $<0.05$ ). Se tiene también que, los demás estados de salud no guardan relación con la calificación de prácticas alimentarias (p-valor  $>0.05$ ).

**Figura 9.**

*Estado de salud de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según su calificación de prácticas alimentarias.*

**Tabla 3.**

*Prueba de independencia Chi cuadrado entre las prácticas alimenticias y el estado de salud de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición*

Estado de salud	GL	$\chi^2$	p-valor
¿Durante la pandemia se automedica?	4	4.2275	0.5695
¿Por cuántas horas concilia el sueño?	4	2.1742	0.7038
¿Presenta cansancio?	4	9.2078	0.0561
¿Presenta dolor de cabeza?	4	9.8048	0.0438
¿Presenta estrés?	4	6.1720	0.1867
¿Presenta malestar de cuerpo?	4	7.5302	0.1104

### 4.3.3. Relación entre actividad física y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición

En la figura 10 se tiene representada la distribución de los estudiantes según su actividad física y la calificación de sus prácticas alimentarias. En la determinación de la existencia de correlación entre las variables mencionadas, realizamos la prueba de independencia de  $\chi^2$ , con un nivel de significancia de 5 %, evaluándose las siguientes hipótesis:

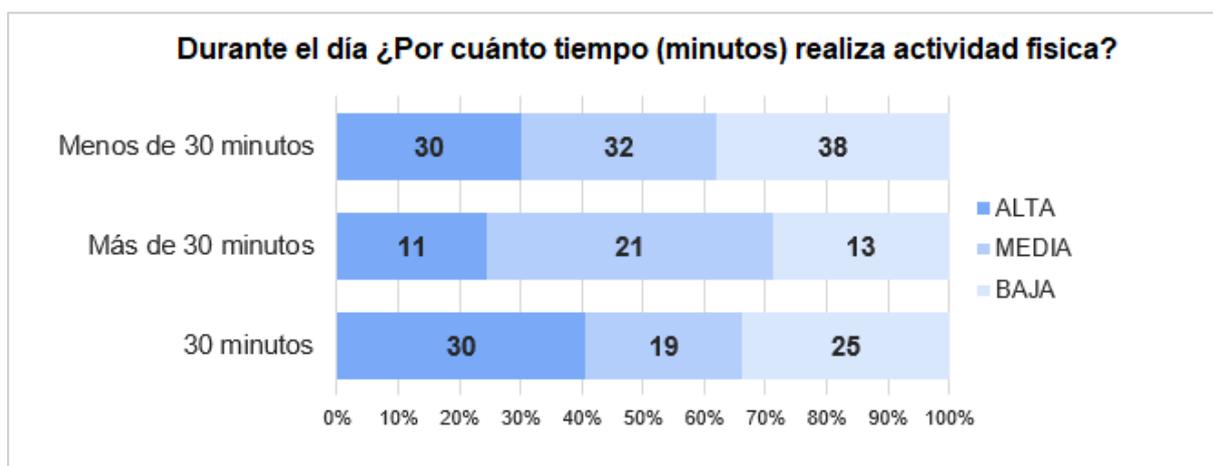
$H_0 =$  Las practicas alimentarias y la actividad fisica no tienen relacion

$H_1 =$  Las practicas alimentarias y la actividad fisica si tienen relacion

Se observa en la tabla 4, a nivel significativo de 5 %, no se rechaza  $H_0$ ; mejor dicho, no existe relación entre las calificaciones de PA y la actividades físicas de universitarios ( $p$ -valor  $<0.05$ ).

#### Figura 10.

*Actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según su calificación de prácticas alimentarias.*



**Tabla 4.**

*Prueba de independencia Chi cuadrado para la relación entre las prácticas alimentarias y la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición*

<b>Actividad física</b>	<b>GL</b>	<b>Xi<sup>2</sup></b>	<b>p-valor</b>
Durante el día ¿Por cuánto tiempo (minutos) realiza actividad física?	4	7.1317	0.1291

#### **4.3.4. Relación entre hábitos de conexión a las redes virtuales y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición**

En la figura 11 se tiene representada la distribución de los estudiantes según su hábito de conexión a redes virtuales y la calificación de sus prácticas alimentarias. Para determinar si entre ambas variables mencionadas existe alguna relación, se realiza la prueba de independencia de Xi<sup>2</sup>, con nivel de significancia de 5%, en el que se evalúan las siguientes hipótesis:

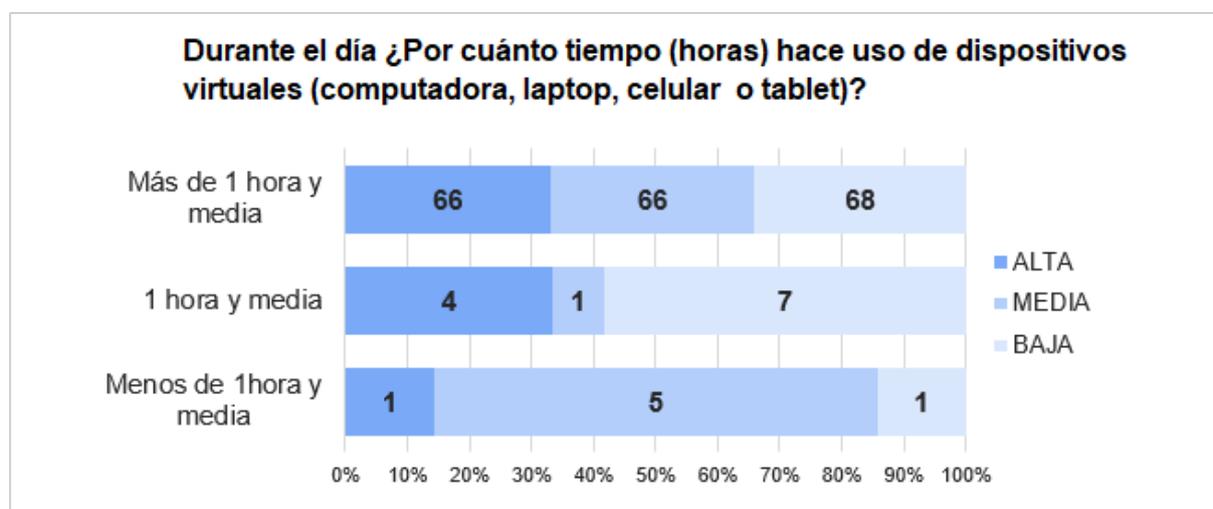
$H_0 =$  Las practicas alimentarias y el habito de conexion a redes no tienen relacion

$H_1 =$  Las practicas alimentarias y el habito de conexion a redes si tienen relacion

Observando la tabla 5, con nivel significativo de 5 %, no se rechaza  $H_0$ ; mejor dicho, no existe correlación de calificaciones de hábitos alimenticios y hábito de conexión a redes virtuales de los estudiantes (p-valor <0.05).

**Figura 11.**

*Conexión a redes virtuales de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según su calificación de prácticas alimentarias.*

**Tabla 5.**

*Prueba de independencia Chi cuadrado para la relación entre las prácticas alimentarias y la conexión a redes virtuales de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición*

Conexión a redes	GL	$\chi^2$	p-valor
Durante el día ¿Por cuánto tiempo (horas) hace uso de dispositivos virtuales?	4	8.8982	0.0637

#### **4.3.5. Relación entre consumo de alcohol y prácticas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición**

En la figura 12 se tiene representada la distribución de los estudiantes según su hábito de consumo de alcohol y la calificación de sus hábitos alimenticios. Para determinar si entre ambas variables mencionadas existe alguna relación, se realiza la prueba de independencia de  $\chi^2$ , con nivel de significación de 5 %, en el que se evalúan las siguientes hipótesis:

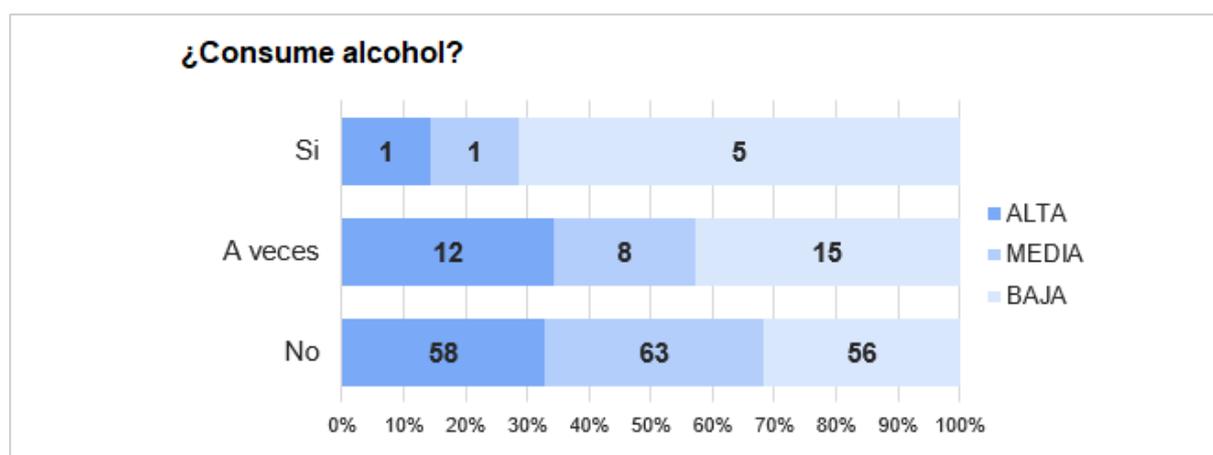
$H_0 =$  Las practicas alimentarias y el habito de consumo de alcohol no tienen relacion

$H_1 =$  Las practicas alimentarias y el habito de consumo de alcohol si tienen relacion

Observando la tabla 6, a nivel significativo de 5 %, no se rechaza  $H_0$ ; mejor dicho, no existe correlación de calificaciones de hábitos alimenticios y hábito de consumo de alcohol en universitarios ( $p$ -valor  $<0.05$ ).

**Figura 12.**

*Consumo de alcohol de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, según sus prácticas alimentarias.*



**Tabla 6.**

*Prueba de independencia Chi cuadrado para la relación entre las prácticas alimentarias y el consumo de alcohol de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición*

Consumo de alcohol	GL	Chi cuadrado	p-valor
¿Consume alcohol?	4	6.8264	0.1454

Con el debido proceso de obtención y mediante la medición del porcentaje de la correlación EV y hábitos alimentarios de la PC19, se observó que el único indicador que mostró una correlación significativa se relaciona con el estado de salud, específicamente con la pregunta sobre la presencia de dolor de cabeza, que registró un 56% de incidencia según la prueba de  $\chi^2$ .

## CAPITULO V. DISCUSIÓN

### 5.1 Discusión de resultados:

El confinamiento tuvo impactos en los hábitos alimentarios relacionado a las frecuencias por consumos de los 7 grupos de alimentos, con limitaciones de movilidades y cierres de restaurantes, muchos acudieron a la comida rápida y alimentos procesados, lo que resultó una alimentación menos saludable, en la investigación la unidad poblacional presentó un consumo alto con un 89% de carnes (aves, pescado, entre otros), presentando similitud con la investigación de Perez et al.,(2020) que presenta un 74% de consumo óptimo de este grupo. Aquellos que siguen una dieta más saludable han aumentado los consumos de productos alimenticios nutritivos: verduras, frutas, legumbres, pescados y yogur, mientras que han reducido el consumo de productos de bollería y chocolate.

Los resultado del consumo de alcohol, presentan un bajo consumo equivalente al 3% de la población en el cual se contrasta similitud con la investigación de Poveda et al.,(2021) donde los resultados obtenidos al finalizar el trabajo académico dieron a conocer cambios positivos en la reducción del consumo de alcoholes y tabacos, asimismo, se presentó modificaciones de los estilos de vida, necesariamente reduciéndose los consumos de algún alimento saludable y actividades físicas; se establece alguna estrategia para promocionar la salud en la prevención de otros males crónicos no transmisibles. Los resultados muestran una asociación baja de 0,139, lo que sugiere que, aunque pueden estar relacionadas de alguna manera, no tienen una correlación fuerte entre sí en términos de influencia sobre las prácticas alimentarias.

En el presente estudio, se identificó una correlación significativa el dolor de cabeza y patrones alimenticios aproximadamente el 56% de la muestra estudiada. Este hallazgo encuentra respaldo en una investigación realizada por Patel,. (2021). Se examinó la correlación la infección por COVID-19 y la manifestación de síntomas como dolores de cabeza severos y

migrañas. Se observó que la migraña, siendo uno de los síntomas más comunes asociados con el COVID-19, puede persistir en el tiempo incluso después de que la infección inicial haya remitido. Este fenómeno podría atribuirse a la respuesta inflamatoria del organismo ante la presencia del virus, lo que indica la complejidad y la duración de los efectos secundarios del mal.

Por el resultado obtenido, concluyó que, no todos los EV de universitarios tienen correlación significativa con sus prácticas alimentarias, a excepción de los síntomas que tienen que ver con el dolor de cabeza.

Esto sugiere que el estado de salud relacionado con el dolor de cabeza podría ser influenciado por las elecciones alimentarias de los estudiantes, mientras que otros aspectos de su estilo de vida parecen no estar directamente vinculados a sus hábitos alimenticios. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para promocionar salud y nutrición en esta población estudiantil.

## **CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 Conclusiones**

La correlación entre los EV y el dolor de cabeza es evidente, ya que el 56% de los estudiantes informan que a veces sufren de dolor de cabeza, lo que indica una posible conexión entre los hábitos diarios y la salud.

La higiene personal es un área de preocupación, ya que solo el 11% de los estudiantes se lavan las manos adecuadamente en menos de 20 segundos, y un pequeño porcentaje utiliza correctamente el alcohol. Esto sugiere la prioridad de optimar alguna práctica de higiene para prevenir enfermedades, incluido el dolor de cabeza.

Aunque las actividades físicas son importantes para conservar buena salud, el 46% de los estudiantes no realizan suficiente ejercicio, lo que podría contribuir a problemas de salud, incluidos los dolores de cabeza.

El tiempo dedicado a la conectividad virtual es notablemente alto, con el 91% de los estudiantes conectados durante más de una hora y media al día. Aunque no se halló una correlación significativa hábitos y prácticas alimentarias, es importante considerar el impacto del tiempo excesivo en dispositivos virtuales en la salud general y el bienestar.

El consumo de alcohol no parece estar directamente relacionado con las prácticas alimentarias de los estudiantes, pero es alentador ver que el 81% de ellos no consumen alcohol, lo que sugiere una actitud positiva hacia la salud y el bienestar.

## **6.2 Recomendaciones**

Mantener una dieta saludable para fortalecer el sistema inmunológico.

Verificar y monitorear el estilo de vida y las prácticas alimentarias de jóvenes universitarios.

Promover estrategias con la finalidad de mantener EV saludables y buenas prácticas alimentarias

Se recomienda a los estudiantes universitarios adoptar hábitos de higiene personal adecuados y prácticas alimentarias saludables. Esto implica mantener una higiene personal rigurosa, incluyendo lavados de las manos con regularidad y empleo adecuado de algún desinfectante, especialmente en contextos donde se requiere la manipulación de los alimentos.

Se sugiere con base en la información recopilada, diseñar e implementar estrategias educativas y de sensibilización. Estas pueden incluir talleres, seminarios o campañas informativas que aborden temas como dietas balanceadas, actividades físicas regulares, la gestión del estrés y otros elementos correlacionados con estilos de vida saludables. Además, es esencial colaborar

con especialistas de salud y nutrición en el desarrollo de programas específicos que se adapten en alguna necesidad y contexto individual de los universitarios.

## CAPITULO V. REFERENCIAS

### 5.1. Fuentes documentales

Am, E. (u.á.). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición Boletín N . ° 10 Índice.

<https://www.cepal.org/es/publicaciones/45794-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-10-habitos-consumo>

Benjamin, S. (2009). *Estilo de vida*. 6, 1–30.

[https://www.researchgate.net/publication/329440741\\_Estilos\\_de\\_Vida\\_y\\_su\\_implicacion\\_en\\_la\\_salud\\_de\\_los\\_estudiantes\\_Universitarios\\_de\\_las\\_Ciencias\\_de\\_la\\_Salud\\_Una\\_revision\\_sistematica](https://www.researchgate.net/publication/329440741_Estilos_de_Vida_y_su_implicacion_en_la_salud_de_los_estudiantes_Universitarios_de_las_Ciencias_de_la_Salud_Una_revision_sistematica)

Carrión Díaz, C. C., & Zavala Sánchez, I. R. (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. Universidad Católica Sedes Sapientiae.

<https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/547>

Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU Health Behaviors in University Students from Lima: Validation of CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · N°41 · 1, 90–103.*

[https://www.researchgate.net/publication/305346160\\_Conductas\\_de\\_salud\\_en\\_universitarios\\_limenos\\_Validacion\\_del\\_CEVJU](https://www.researchgate.net/publication/305346160_Conductas_de_salud_en_universitarios_limenos_Validacion_del_CEVJU)

Daisy, A. (2020). Estilos de vida y políticas de salud en la Universidad Nacional de San Marcos.

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15385>

Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de covid-19. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.

<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1839>

Jessica, G. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana Universidad Nacional Federico Villarreal. 77.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4333>

<https://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/cansancio/que-es-el-cansancio-relacionado-con-el-cancer.html>

<https://www.justforthehealthofit.org/es/dolor-de-cabeza-clinica-mayo>

Moncada Miranda, E., González Mendoza, H., Rueda Arenis, C., & Nieto Mendoza, I. (2020). *Hábitos alimentarios en tiempos del COVID 19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico) TT - Eating habits in the time of COVID 19: a study with schoolchildren from the city of Puerto Colombia (Atlántico). Biociencias*, 15(2), 15–25.

<https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/biociencias/article/view/7342%0Ahttp://fi-admin.bvsalud.org/document/view/pjtbb>

- Nina Zamata, F. (2018). La práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017. Tesis, 1–54.  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina\\_Zamata\\_Fredy\\_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina_Zamata_Fredy_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pérez-rodrigo, C., Citores, M. G., Bárbara, G. H., Litago, F. R., Casis, L., Aranceta-bartrina, J., Colaborativo, G., Sociedad, D., Nutrición, E. De, Colaborativo, G., Sociedad, D., Nutrición, E. De, Senc, C., Arija, V., Ana, M., Victoria, E. M. De, 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* Introducción La pandemia sanitaria mundial motivada por. 26(2).  
<https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
- Poveda Loor, C. L., Peré Ceballos, G. M., Jouvín Martillo, J. L. A., Celi Mero, M. V., & Yaguachi Alarcón, R. A. (2021). Food practices and lifestyle in the population of Guayaquil during the Covid-19 pandemic. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 41(3), 70–78.  
<https://doi.org/10.12873/413poveda>
- Uriarte, Y., & Vargas, A. (2018). “Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener”. Universidad Privada Norbert Wiener, 74.  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO - URIARTE - VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2020). Validation of scale of changes in lifestyles during the quarantine period in a population of university students from Lima, Peru. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 614–623. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3193>

## ANEXOS

## Anexo 1

## Instrumento para la toma de datos

**ENCUESTA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

Apellidos y Nombres:.....

Correo Institucional:.....

Ciclo que pertenece:.....

Nº	PREGUNTA	ALTERNATIVA PARA ELEGIR
1	¿Por cuánto tiempo (segundos) realiza el lavado de manos?	-Más de 20 segundos - 20 segundos -Menos de 20 segundos
2	¿Usa adecuadamente el alcohol?	-Si - A veces - No
3	¿Usa adecuadamente la mascarilla?	-Si - A veces - No
4	¿Usa adecuadamente el protector facial?	-Si - A veces - No
5	¿Presenta dolor de cabeza?	- Nunca - A veces -Siempre
6	¿Presenta malestar de cuerpo?	- Nunca - A veces -Siempre
7	¿Presenta cansancio?	- Nunca - A veces -Siempre
8	¿Presenta estrés?	- Nunca - A veces -Siempre
8	¿Por cuántas horas concilia el sueño?	- Menos de 8 horas -8 horas -Más de 8 horas
9	¿Durante la pandemia se automedica?	-Si -A veces -No
10	Durante el día ¿Por cuánto de tiempo (minutos) realiza actividad física?	-30 minutos -Más de 30 minutos

		-Menos de 30 minutos
11	Durante el día ¿Por cuánto tiempo (horas) hace uso de dispositivos virtuales (computadora, laptop, celular o tablet)	-1 hora y media -Más de 1 hora y media -Menos de 1 hora y media
12	¿Consume alcohol?	-Si -No -A veces
13	Durante la semana ¿con qué frecuencia consume los cereales, raíces y tubérculos?	-Diariamente -Más de 3 días -Menos de 3 días
14	Durante la semana ¿con qué frecuencia consume lácteos (leche, queso, yogurt)?	-Diariamente -Más de 3 días -Menos de 3 días
15	Durante la semana ¿con qué frecuencia consume huevos?	-Más de 3 días -Menos de 3 días -3 días
16	Durante la semana ¿con qué frecuencia consume carnes: aves, pescado y vísceras rojas?	-Más de 3 días -Menos de 3 días -3 días
17	Durante el día ¿con qué frecuencia consume frutas?	-Menos de 3 veces -3 veces -Más de 3 veces
18	Durante el día ¿con qué frecuencia consume verduras?	-Menos de 3 veces -3 veces -Más de 3 veces
19	Durante el día ¿con qué frecuencia consume grasas y oleaginosas?	-Menos de 3 veces -3 veces -Más de 3 veces
20	Durante la semana ¿con qué frecuencia consume alimentos procesados?	-Más de 3 días -Menos de 3 días -3 días
21	Durante el día ¿cuántos vasos de agua consume?	-Menos de 3 vasos -De 3 a 5 vasos -Más de 5 vasos
22	¿Consume sus alimentos en horarios establecidos?	-Si -No -A veces
23	Durante el día ¿cuánto es el número de comidas que tiene?	-3 comidas -Más de 3 comidas -Menos de 3 comidas