TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"Nivel de conocimientos en alimentación saludable asociado a los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima"

Tesis para optar por el título profesional de:

Licenciado en Nutrición y dietética

Presentado por:

Jazmin Marily Macha López (0009-0000-6436-1962)

Asesor:

Rafael Durán Galdo (0000-0001-7693-836X)

Lima - Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 01 de septiembre de 2026.

Los integrantes del jurado:

Presidente: Maestro Fiorella Mercedes Rodriguez Gamarra
Miembro 1: Maestro Diana Josefina Nieto Porturas
Miembro 2: Licenciada Julia Ccorimanya Maita

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Nivel de conocimientos en alimentación saludable asociado a los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima" con código de proyecto: PRE-17-2022-00272.

Presentada por la tesista:

- Jazmin Marily Macha López

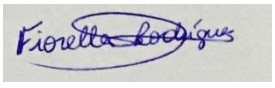
Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Asesorado por: Maestro Rafael Federico Durán Galdo.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del tesista de la Carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de manera unánime calificar a:

Tesista: Jazmin Marily Macha López			Nota (en letras): 16 (Dieciséis)
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



_____

Maestro
Fiorella Mercedes Rodriguez Gamarra
Presidente del Jurado



_____

Maestra
Rafael Federico Durán Galdo
Asesor (a)



_____

Maestro
Diana Josefina Nieto Porturas
Miembro 1



_____

Licenciada
Julia Ccorimanya Maita
Miembro 2

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DEL INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN (versión 2.0) [1]

Lima, 22 de octubre del 2026

Señor,
Percy Mayta Tristan
Vicerrector de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Los abajo firmantes – Jazmin Marily Macha López, egresado del Programa académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, y el asesor de tesis Rafael Durán Galdo – declaramos que este informe final de tesis titulado "Nivel de conocimientos en alimentación saludable asociado a los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima", que presentamos para optar el título profesional/grado académico de Licenciada en Nutrición y Dietética, es original.

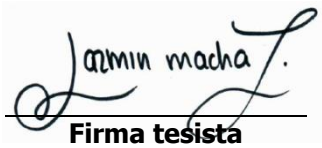
En consecuencia, declaramos que el informe no contiene plagio ni total ni parcial; que, cuando se utilizó información de fuentes externas, se reconoció su autoría mediante la citación correspondiente; y que los resultados obtenidos son producto íntegro de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo ello en cumplimiento del Código de ética en la Investigación, Reglamento de Disciplina de Pregrado y Posgrado, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA), ni generativas ni de ningún otro tipo, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Todo el material contenido en este informe fue elaborado íntegramente por el/los autor(es), sin asistencia de herramienta alguna de IA.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA) generativa, de forma parcial ni total, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Sí declaro haber utilizado herramientas de IA no generativa para corrección ortográfica y de estilo, gestión de referencias, conforme a la normativa de la Universidad [3]. Todo el material ha sido revisado por el/los autor(es), quien(es) asume(n) la responsabilidad de su contenido.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, uso indebido de IA generativa o uso no declarado de IA, nos sometemos al proceso de investigación que establezca la Universidad y aceptamos las sanciones que pudieran corresponder. También declaramos conocer las normativas institucionales que regulan las sanciones aplicables en estos casos, incluido el de la compra y venta de tesis.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesista
DNI: 76462872



Firma del asesor de tesis
DNI: 46268065

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3652
[3] GEA-GIE-POL-05 Política del uso de inteligencia artificial

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Nivel de conocimientos en alimentación saludable asociado a los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

Autores. Jazmin Marily Macha López.

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3091779888).

Código de registro. PRE-17-2022-00272.

Resultado de la evaluación. 9%.

Revisado por. Jorge André Layza Diaz.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	7%	2%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Blackboard Trabajo del estudiante	1%
2	Submitted to Shaheed Benazir Bhutto Women University, Peshawar Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad Tecnologica de los Andes Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.uflo.edu.ar Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	<1%
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
9	www.socialmedicine.info Fuente de Internet	<1%
10	tafurh.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
11	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria

Dedico este trabajo a quienes caminaron a mi lado incluso cuando el camino parecía incierto.

Principalmente a mis padres, Lourdes López y Marcelino Macha, por su amor incondicional, por su apoyo constante y por esas palabras que siempre llegaban justo cuando mi corazón quería rendirse. Gracias por enseñarme el valor de la constancia, por recordarme que los sueños se construyen paso a paso y por creer en mí incluso antes de que yo aprendiera a hacerlo.

A mis abuelos, que ya no están, pero cuya presencia sigue viva en mis recuerdos. Gracias por el amor, la sabiduría y la fortaleza que dejaron en mí; esta meta también es suya.

A mis amigos, por su compañía sincera, por cada palabra de aliento y por los consejos que me ayudaron a continuar. Gracias por hacer este camino más ligero y más humano.

Con gratitud profunda, dedico este trabajo a quienes llenaron mi vida de luz cuando más la necesitaba. Este logro también les pertenece.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi asesor de tesis, por su guía, paciencia y apoyo en cada etapa de este trabajo. Mi gratitud también va a mis profesores y a la universidad, quienes me brindaron los conocimientos y las herramientas necesarias para llevar a cabo esta investigación. A mis padres, gracias por su amor incondicional, por estar a mi lado en los momentos más difíciles y por recordarme siempre que puedo superar cualquier desafío. A mis amigos, en especial a Elizabeth Li, gracias por escucharme, acompañarme y celebrar conmigo cada pequeño logro. Finalmente, agradezco de corazón a todas las personas que, de una u otra manera, formaron parte de este camino y contribuyeron a que hoy pueda llegar hasta aquí.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Índice general

Constancia de originalidad ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Dedicatoria 2

Agradecimientos 2

Índice general 1

Índice de tablas 2

Índice de anexos 4

I. Planteamiento del problema 7

II. Marco teórico 11

III. Objetivos e hipótesis 20

IV. Metodología 22

V. Resultados 31

VI. Discusión 39

VII. Conclusiones 44

VIII. Recomendaciones 45

IX. Referencias bibliográficas 47

X. Anexos 54

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Índice de tablas

Tabla 1 operacionalización de las variables 24

Tabla 2 Kuder Richardson 27

Tabla 3 Alfa de Cronbach .....**¡Error! Marcador no definido.**28

Tabla 4 Prueba de normalidad de las variables de estudio en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima. 31

Tabla 5 Análisis descriptivo de las dimensiones del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima..... 31

Tabla 6 Análisis descriptivo de las dimensiones de hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima. 32

Tabla 7 Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima..... 33

Tabla 8 Asociación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima..... 34

Tabla 9 Asociación entre el conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima……..35

Tabla 10 Asociación entre el conocimiento sobre grupos de alimentos y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima……..36

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 11 Asociación entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima……37

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Índice de anexos

Anexo 1 Concentimiento informado..... 58

Anexo 2 Instrumentos..... 60

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Resumen

La etapa universitaria es clave en la formación de hábitos alimentarios, pero el conocimiento sobre alimentación saludable no siempre se refleja en prácticas adecuadas. **Objetivo general:** determinar la asociación que existe entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, en Lima. **Materiales y métodos:** se realizó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y corte transversal a alumnos de la Universidad Científica del Sur (n=384) entre mayo y agosto del 2025. Se emplearon dos encuestas validadas y los datos fueron analizados en SPSS. **Resultados:** Existe una relación estadísticamente significativa e inversa y de magnitud débil entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables (p=.014) (Rho=-,125). Asimismo, se halló que no hay relación entre la dimensión conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio (p=.705)(Rho=-,019), la dimensión conocimiento sobre grupos de alimentos (p=,390)(Rho=-.044), la dimensión conocimiento sobre nutrientes (p=.418)(Rho=-,041) y la variable hábitos alimentarios saludables en la población estudiada. Esto indica que las dimensiones de la variable conocimiento en alimentación saludable y hábitos alimentarios se comportan de manera independiente. **Conclusión:** Se encontró una asociación inversa estadísticamente significativa, pero de magnitud muy baja, entre el conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios; por ello, el conocimiento por sí solo no predice los hábitos.

Palabras clave: conocimientos, alimentación saludable, universitarios, hábitos alimentarios.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Abstract

The university stage is a critical period for the development of eating habits; however, knowledge of healthy eating does not always translate into healthy dietary practices. **Objective:** To determine the association between the level of knowledge of healthy eating and dietary habits among university students aged 18 to 25 years at the Universidad Científica del Sur, Lima. **Materials and Methods:** A quantitative, non-experimental, cross-sectional correlational study was conducted among students from the Universidad Científica del Sur (n = 384) between May and August 2025. Two validated questionnaires were administered, and the data were analyzed using SPSS. **Results:** A statistically significant, inverse, and weak association was found between knowledge of healthy eating and healthy dietary habits (p = .014; Spearman's rho = −0.125). Furthermore, no significant association was found between the dimensions of knowledge regarding dietary patterns (p = .705; rho = −0.019), food groups (p = .390; rho = −0.044), nutrients (p = .418; rho = −0.041), and healthy dietary habits in the study population. These findings indicate that the dimensions of knowledge of healthy eating and dietary habits behaved independently. **Conclusion:** A statistically significant but very weak inverse association was found between knowledge of healthy eating and dietary habits; therefore, knowledge alone does not predict dietary habits.

Keywords: knowledge, healthy eating, university students, dietary habits.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

I. Planteamiento del problema

El presente trabajo aborda la problemática de los hábitos alimentarios inadecuados presentes en la población joven universitaria. Por lo general, existe un desconocimiento en mayor o menor medida sobre lo que en verdad significa una alimentación correcta, que sea balanceada y que pueda aportarles los nutrientes básicos, y los mantenga saludables y los proteja de patologías asociadas a un mal consumo de alimentos. Esta transición de la adolescencia a la vida universitaria conlleva una transformación en los hábitos alimentarios de los estudiantes. La independencia y autonomía que caracteriza a esta etapa suele venir acompañada de una incursión en patrones alimentarios que no son del todo saludables. Un patrón recurrente es el pasar de largo u omitir las comidas principales, ya sea por la exigencia de los horarios académicos o por su desconocimiento sobre la importancia de estos platos, y eso los lleva al consumo de refrigerios, incluyendo snacks ultra procesados salados (papas fritas, galletas saladas) y dulces, que están hechos con un alto contenido de grasas saturadas y pocos micronutrientes (1). Es así que las consecuencias a largo plazo conllevan una gradual complicación de su salud física y mental (2). Es por ello que una deficiente base de conocimiento sobre lo que significa un patrón de consumo saludable se vuelve un factor que podría inducir en los hábitos de consumo de los universitarios, y que los puede llevar a sufrir enfermedades y una afectación de su estado de salud (3).

Por ello, es importante estudiar a fondo los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes, así como reconocer y analizar sus causas, sobre todo enfocarse en

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

el rol que cumple la desinformación y el desconocimiento respecto a las pautas adecuadas para adoptar y mantener un estilo de vida correcto, y que incluya una práctica y consumo consciente y responsable de los alimentos más óptimos para su bienestar (3).

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que un consumo nocivo de los alimentos genera un problema de salud en la población, ya que aumenta la aparición de enfermedades crónicas como diabetes y sobrepeso. En el contexto de la vida universitaria, este consumo nocivo se define como el consumo recurrente de alimentos de baja calidad nutricional, con elevado contenido calórico, grasas saturadas y azúcares añadidos, apartando a los alimentos ricos en nutrientes esenciales (3). Este concepto es sumamente importante de abordar en el presente estudio, ya que la etapa universitaria es una fase decisiva en la reafirmación de la libertad individual. Factores como la carga académica, la falta de tiempo y la alta disponibilidad de comida rápida en los entornos universitarios suelen reforzar este patrón de consumo nocivo, consolidando en los alumnos una vulnerabilidad frente a los malos hábitos alimentarios (4). Por otra parte, menciona la necesidad indispensable de complementar una actividad física intensa y una dieta balanceada durante la adolescencia, para que de esta forma se prolongue en el tiempo y se consolide durante la juventud y la etapa universitaria (4). Para lograrlo, la publicación resalta la importancia de los centros educativos y casas de estudio superior en la promoción de alimentos saludables que cubran las necesidades nutricionales durante las jornadas de estudio (4). En esta misma línea, la Organización de las

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) señala que una dieta rica en alimentos saludables ayuda al fortalecimiento del sistema inmunológico y potencia la capacidad cognitiva de los estudiantes (5).

En el Perú, se observa una tendencia al sobrepeso y obesidad en los universitarios peruanos, que suele tener su inicio a los 15 años. Las cifras reportadas por diversos estudios sobre la calidad de la alimentación en el consumidor peruano refieren la existencia, en población peruana de 15 años y más, de casos de sobrepeso (37.2%) y obesidad (24.1%) (6).

La alimentación de los universitarios es el producto de una compleja interrelación de factores personales y contextuales que inciden en sus hábitos, y que dependen de la disponibilidad y oferta de alimentos saludables, las preferencias personales de consumo, el sitio donde se consume, y el número de porciones consumida (7). A estos estilos de alimentación, que pueden ser adecuados o inadecuados, se le imponen los horarios de clases, la poca disposición y tiempo para preparar sus propios alimentos, el trabajo, y la falta de actividad física, y su escaso conocimiento sobre los tipos de alimentos y de dietas, que viene a agravar el desbalance nutricional y a favorecer el consumo de comida rápida y que no son suficientes para las necesidades nutricionales específicas de cada estudiante. Y aunque muchos no estén al tanto de los efectos, la mala nutrición contribuye a un bajo rendimiento académico, pues afecta a la concentración, el aprendizaje y la productividad (6).

Ante lo expuesto, el presente tiene la intención de aportar con información actualizada y evidencia empírica a la comunidad estudiantil sobre lo que significa

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

una alimentación saludable. Por ello, se planteó la siguiente pregunta: ¿Qué asociación existe entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima?

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

II. Marco teórico

1. Base teórica

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una alimentación saludable es aquella que contribuye a proteger frente a la malnutrición en todas sus formas y reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (5). Asimismo, indica que una alimentación saludable debe fundamentarse en principios como la adecuación, el equilibrio, la moderación, la diversidad, considerando además de factores individuales como la edad, el estilo de vida y las necesidades.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO), una alimentación adecuada debe proporcionar la energía y los nutrientes necesario para mantener la salud y el bienestar, considerando criterios de suficiencia, equilibro, variedad y calidad (9). Asimismo, una alimentación saludable se asocia al consumo de diversos grupos de alimentos en cantidades apropiadas para satisfacer los requerimientos nutricionales de las personas según características y necesidades individuales.

La alimentación saludable constituye uno de los componentes fundamentales de los estilos de vida, debido a que las decisiones relacionadas con el consumo de alimentos suelen estar influenciadas por diversos factores individuales y sociales. Los estilos de vida comprenden patrones de comportamiento adquiridos por las personas a través de sus experiencias, costumbre y contexto social, los cuales

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

pueden favorecer o perjudicar la salud (10).

Diversos estudios han señalado que las practicas alimentarias no dependen únicamente de las preferencias individuales sino también de aspectos como las características personales, las interacciones sociales y las condiciones socioeconómicas (11). Estos factores pueden influir en la selección, disponibilidad y frecuencia del consumo de determinados alimentos. En ese sentido, mantener una alimentación saludable se relaciona con la adopción de conductas beneficiosas para la salud, tales como la práctica de la actividad física, una adecuada organización del tiempo y la prevención de factores de riesgos asociados al desarrollo de enfermedades crónicas. (12)

En la población universitaria, los estilos de vida pueden verse modificados por cambios en los horarios, exigencias académicas, autonomía en toma de decisiones y el entorno alimentario, generando en algunos casos alteraciones en hábitos alimentarios (13). Por ello la compresión de los factores que influyen sobre los estilos de vida, permite entender mejor las conductas alimentarias observadas en esta población.

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE.

Una alimentación saludable se caracteriza por proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para satisfacer los requerimientos del organismo y mantener un adecuado estado de salud. Para ello, debe incluir una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimentarios, en cantidades adecuadas y de acuerdo con las necesidades de cada individuo, favoreciendo la prevención de enfermedades y el bienestar general (14,15). Asimismo, debe ser inocua,

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

culturalmente aceptable y promover un consumo moderado de azúcares libres, sodio, grasas saturadas y grasas trans (13,15).

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable desempeña un papel fundamental en la promoción y mantenimiento de la salud, al aportar los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (14,15). En la población universitaria, su importancia radica en que esta etapa se caracteriza por una mayor autonomía en la elección de los alimentos y cambios en los hábitos de vida, factores que pueden favorecer prácticas alimentarias inadecuadas. Por ello, promover conocimientos sobre alimentación saludable constituye una estrategia relevante para fomentar hábitos alimentarios adecuados en este grupo poblacional (9,14).

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El conocimiento sobre alimentación saludable constituye un elemento fundamental para la adopción de decisiones informadas relacionadas con la selección, preparación y consumo de los alimentos. Comprender las recomendaciones nutricionales, los grupos de alimentos, el tamaño de las porciones y la importancia de una dieta equilibrada favorece que las personas desarrollen habilidades para elegir opciones alimentarias que contribuyan al mantenimiento de salud y bienestar (14). No obstante, diversos estudios han señalado que el conocimiento representa solo uno de los múltiples factores que influyen en las conductas alimentaria, por lo que su presencia no garantiza necesariamente la adopción de hábitos saludables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En la población universitaria, el conocimiento sobre alimentación saludable adquiere especial relevancia debido a que esta etapa se caracteriza por una mayor autonomía en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación. Sin embargo, el ingreso a la universidad también implica cambios en los horarios, incremento de las responsabilidades académicas y mayor exposición a ambientes que favorecen el consumo de alimentos ultra procesados (13). Por ello, evaluar el nivel de conocimiento permite identificar necesidades educativas y diseñar estrategias orientadas a fortalecer la promoción de hábitos alimentarios saludables dentro del ámbito universitario.

Asimismo, la evidencia científica ha mostrado que los estudiantes con mayor conocimiento nutricional suelen presentar mejores decisiones alimentarias; sin embargo, la fuerza de esta asociación suele ser débil o estar condicionada por factores personales, sociales y ambientales (11). En consecuencia, las intervenciones dirigidas a mejorar la alimentación de los universitarios no deben limitarse únicamente a incrementar el conocimiento, sino también considerar las condiciones del entorno que facilitan o dificultan la adopción de conductas saludables.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son definidos como el conjunto de conductas que un sujeto adquiere a lo largo del tiempo mediante la repetición, relacionadas con la selección, preparación y consumo de los alimentos (8). Esto suelen estar fuertemente condicionados por las características sociales, económicas y culturales del entorno. Esto suele ser originado en el hogar, y a menudo se puede

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

fortalecer en el entorno social y ambiental. (6, 8)

- **Clasificación de hábitos alimentarios:**
    - **Hábitos alimentarios adecuados:** Constituyen un conjunto de prácticas que promueven y sostienen un estado de salud integro, caracterizándose por la selección equilibrada y consciente de los alimentos. Estas conductas se complementan con la actividad física, una hidratación adecuada y la abstención del consumo de sustancias nocivas, contribuyendo de manera significativa a la prevención de enfermedades y al mantenimiento del bienestar general (9)
    - **Hábitos alimentarios inadecuados:** Constituyen un factor de riesgo significativo para la salud, ya que favorecen la aparición de patrones conductuales que, con el tiempo, pueden volverse particularmente resistentes al cambio. Dichos hábitos suelen originarse a partir de una ingesta desequilibrada, la cual puede manifestarse en el consumo de alimentos poco apropiados, en la irregularidad de los horarios de alimentación, en la selección de productos de baja calidad nutricional o en la aplicación de técnicas culinarias deficientes. Asimismo, la ingesta en cantidades inadecuadas comprometer el estado de salud. En conjunto, estas prácticas impactan negativamente en el bienestar físico y pueden conducir a diversas formas de malnutrición (8)

FACTORES ASOCIADOS.

Los hábitos alimentarios son el resultado de la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos y ambientales que influyen en la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

selección, preparación y consumo de los alimentos (12). Estas decisiones no dependen únicamente de las preferencias individuales o del conocimiento nutricional, sino también de las condiciones del entorno en el que se desenvuelven las personas, las cuales pueden favorecer o dificultar la adopción de prácticas alimentarias saludables(8).

Entre los factores personales que influyen en la elección de los alimentos se encuentran el conocimiento sobre alimentación saludable, las preferencias alimentarias, las creencias, la percepción del estado de salud, el nivel de actividad física y la gestión del tiempo (7). Sin embargo, diversos estudios señalan que poseer conocimiento nutricional no garantiza necesariamente la adopción de hábitos saludables, ya que las decisiones alimentarias también se encuentran influenciadas por factores emocionales, el estrés, la falta de tiempo y la búsqueda de comodidad durante las actividades diaria (10).

Asimismo, los factores familiares y sociales ejercen una influencia significativa sobre los hábitos alimentarios. La familia constituye el primer entorno donde se adquieren las preferencias y costumbres alimentarias, mientras que dure la juventud y la etapa universitaria cobran mayor importancia la influencia de los amigos, la convivencia con otros estudiantes y las normas sociales relacionadas con la alimentación (8). Estas interacciones pueden favorecer tanto prácticas saludables como el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y bebidas de bajo valor nutricional.

Los factores económicos y ambientales también condicionan el comportamiento alimentario. El costo de los alimentos, la disponibilidad y accesibilidad de opciones

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

saludables, la oferta de productos ultra procesados y las características del entorno alimentario, pueden determinar la calidad de la dieta (14). En el contexto universitario, la carga académica, los horarios de clase, la limitada disponibilidad de tiempos para preparar alimentos y la facilidad de acceso a establecimientos de comida rápida favorecen a la adopción de hábitos alimentarios inadecuados. Por ello, diversos organismos internacionales señalan que la promoción de una alimentación saludable debe considerar no solo la educación nutricional, sino también la creación de entornos alimentarios que faciliten elecciones saludables y sostenibles (15,16).

2. Antecedentes

Diversas investigaciones internacionales han abordado la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en la población universitaria, reportando resultados tanto coincidentes como divergentes. En relación con los estudios que evidenciaron una asociación entre ambas variables, Rivera Medina et al. (17), en Puerto Rico, evaluaron a 93 estudiantes universitarios y encontraron una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el conocimiento nutricional; sin embargo, señalaron que este último no constituye el único factor que condiciona las prácticas alimentarias, ya que intervienen otros aspectos propios de la vida universitaria. En la misma línea, Avilés-Peralta et al. (18), en Nicaragua, analizaron a 914 estudiantes y hallaron una asociación positiva entre el conocimiento nutricional y las prácticas alimentarias, aunque precisaron que un mayor conocimiento no garantiza por sí solo una adecuada diversidad alimentaria. Asimismo, Vidal Huamán et al. (19), en

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Perú, reportaron una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentos andinos y su consumo, resaltando la importancia de fortalecer la educación alimentaria para promover prácticas saludables.

Estos hallazgos coinciden con los reportados en investigaciones nacionales. Lupaca (20), en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, encontró una asociación significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios (p=0.003), evidenciando además que la mayoría de los estudiantes presentaba hábitos alimentarios inadecuados y un nivel medio de conocimientos. De manera similar, Mamani (21), al evaluar estudiantes del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, también encontró una relación significativa entre ambas variables (p=0.0469). Del mismo modo, Aguirre y Ccoto (22) reportaron una asociación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en población universitaria, reforzando la existencia de una relación entre ambas variables en distintos contextos.

En contraste, otros estudios no encontraron evidencia de una asociación significativa. Arivilca y Porras (23), durante la pandemia por COVID-19, no evidenciaron relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y las conductas alimentarias (p=.615), pese a que más de la mitad de los participantes presentó un nivel alto de conocimientos. De manera similar, Angulo y Cruz (24) tampoco encontraron asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos en estudiantes universitarios (p=0.312), aun cuando la mayoría presentó hábitos alimentarios adecuados y conocimientos elevados.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Estas diferencias evidencian que la relación entre ambas variables puede variar según las características de la población y el contexto en el que se desarrollan las investigaciones.

Por otra parte, algunos estudios se centraron en describir el nivel de conocimientos y los hábitos alimentarios de los universitarios sin evaluar directamente la asociación entre ambas variables. Castiblanco et al. (25), mediante una revisión sistemática, señalaron que diversos factores individuales y contextuales influyen en la adopción de estilos de vida saludables y destacaron el papel del entorno universitario en la promoción de hábitos saludables. En la misma línea, Maza-Ávila et al. (26) evidenciaron una alta prevalencia de hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por el elevado consumo de alimentos ultraprocesados y una baja ingesta de frutas y verduras, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas. Asimismo, Retamal et al. (27) identificaron que predominaban niveles de conocimiento entre medio y bajo sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios, mientras que Reyes Narváez et al. (28) reportaron resultados similares en una universidad pública peruana, resaltando la necesidad de fortalecer las estrategias de educación alimentaria para promover estilos de vida saludables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

III. Objetivos e hipótesis

1. Objetivos

1.1. General

- Determinar la asociación que existe entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

1.2. Específicos

- Determinar la asociación que existe entre el conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.
- Determinar la asociación entre el conocimiento sobre grupos de alimentos y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitariosentre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.
- Determinar la asociación entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

2. Hipótesis

2.1. Hipótesis general

- Existe asociación positiva y significativa entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima, 2025.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

2.2. Hipótesis específica

- Existe asociación positiva y significativa entre el conocimiento sobre tiposde régimen alimenticio y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima, 2025.
- Existe asociación positiva y significativa entre el conocimiento sobre grupos de alimentos y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima, 2025.
- Existe asociación positiva y significativa entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima, 2025.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

IV. Metodología

1. Diseño de estudio

El estudio presenta un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. Es transversal porque la recolección de información de datos se realizó en único momento, y correlacional porque su propósito es determinar el grado de asociación entre las variables (25), justificando así el uso de pruebas estadísticas inferenciales como el coeficiente de Spearman.

2. Población

Estuvo conformada por universitarios de entre 18 y 25 años, de la Universidad Científica del Sur (25).

3. Criterio de inclusión y exclusión

3.1. Criterio de inclusión

- Universitarios que cursen estudios y tengan entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur.

3.2. Criterios de exclusión

- Universitarios menores de 18 años y mayores de 25 años de la Universidad Científica del Sur.
- Estudiantes de nutrición.

4. Tamaño de la muestra y estrategia de muestreo.

4.1. Tipo de muestra

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, mediante la difusión de un formulario de Google Forms accesible a través de un código

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

QR, el cual fue presentado a los estudiantes a través de visitas a las aulas y espacios comunes del campus. Antes de acceder al cuestionario, el formulario presentaba el consentimiento informado como primera sección obligatoria, donde el participante debía marcar su conformidad para acceder a la siguiente sección con las preguntas de los instrumentos. Por otra parte, para evitar duplicados, se incluyó una pregunta filtro inicial acerca de si ya había participado previamente en el estudio.

El tamaño de muestra se calculó en 384 participantes, aplicando la fórmula para poblaciones finitas. Aunque esta fórmula fue originalmente desarrollada para la estimación de proporciones, su uso es frecuente en estudios correlacionales, ya que proporciona un tamaño de muestra conservador que garantiza un poder estadístico adecuado para detectar asociaciones mediante pruebas de correlación (25).

No obstante, se reconoce que la técnica de reclutamiento utilizada representa una limitación del estudio.

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

Ecuacion Estadistica para Proporciones poblacionales

n= Tamaño de la muestra
z= Nivel de confianza deseado
p= Proporcion de la poblacion con la caracteristica deseada (exito)
q=Proporcion de la poblacion sin la caracteristica deseada (fracaso)
e= Nivel de error dispuesto a cometer
N= Tamaño de la poblacion

La variable nivel de conocimiento ha sido categorizada mediante una

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

escala cualitativa ordinal, por motivo que sus valores finales (Alto, Medio, Bajo) se clasifican por un orden jerárquico basado en la puntuación obtenida, reflejando diversas magnitudes de dominio sobre el tema. Con respecto a la variable hábitos alimentarios, esta se evalúa mediante una escala cualitativa ordinal (dicotómica), ya que sus valores finales (Adecuado, Inadecuado) dividen a los sujetos en categorías distintas según la cualidad o condición de sus prácticas alimentarias, sin establecer un orden de múltiples rangos intermedios en su escala de clasificación final. A continuación, se detalla la operacionalización de ambas variables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

5. Cuadro de operacionalización de las variables

Tabla 1 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORES FINALES	ESCALA
X = Nivel de conocimiento	Proceso psíquico mental, el cual consiste en aprender algo de manera abstracta y significativa de las cosas (19)	Para identificar este conjunto de conocimiento, se ha considerado las tres siguientes dimensiones: conocimiento sobre tipo de régimen alimenticio, conocimiento sobre grupo de alimentos y conocimiento sobre nutrientes.	Conocimiento sobre tipo de régimen alimenticio Conocimiento sobre grupo de alimentos Conocimiento sobre nutrientes	Alto Medio Bajo	11 - 14 puntos 5 - 10 puntos 0 - 4 puntos	Ordinal
Y = Hábitos alimentarios	Prácticas de las personas por la selección de alimentos adecuados para mantener un buen estado de salud (27)	Para reconocer los hábitos alimentarios de los jóvenes, se ha considerado las nueve siguientes dimensiones: número de comidas adecuadas, frecuencia de consumo de comidas principales, horario de consumo de alimentos, lugar de consumo de alimentos, tipo de comida, tipo de preparación de las comidas principales, consumo de refrigerios, consumo de bebidas y frecuencia de consumo.	Número de comidas adecuadas Frecuencia de consumo de comidas principales Horario de consumo de alimentos Lugar de consumo de alimentos Tipo de comida Tipo de preparación de las comidas principales Consumo de refrigerios Consumo de bebidas Frecuencia de consumo	Adecuado Inadecuado	51 – 72 puntos 0 – 50 puntos	Ordinal dicotómica

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

6. Procedimiento de recolección de datos

El estudio se llevó a cabo entre mayo y agosto de 2025. La recolección de datos se realizó mediante un formulario de Google Forms, compuesto por dos encuestas. Antes de responder, se consultó a cada participante sobre su disposición para participar y se verificó que completara correctamente el consentimiento informado. La difusión del formulario se efectuó mediante un código QR, el cual fue entregado y escaneado presencialmente en los dispositivos móviles de los estudiantes. Cada participante tardó aproximadamente 10 minutos en completar el formulario en su totalidad. Para evitar respuestas duplicadas, se consultó a cada estudiante si ya había participado anteriormente en el presente estudio.

7. Instrumentos

Según Hernández (29) el cuestionario es conformado por preguntas que tienen relación con un tema o variable de estudio, y que es imprescindible ser medidas.

7.1. Cuestionario de conocimiento sobre alimentación saludable

Consta de 14 ítems que exploran el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. Sus respuestas son de opción múltiple, y las respuestas equivocadas se calificaron con 0, mientras que los aciertos se calificaron con 1. El valor final corresponde a bueno (11-14 puntos), regular (5-10 puntos) y malo (0-4 puntos). Este instrumento fue elaborado por Aguirre y Ccoto, y fue evaluado por 7 jueces expertos (V de Aiken = 1). Asimismo, se obtuvo en la prueba de Kuder-Richardson (KR20) una confiabilidad de 0.732 (22).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 2 Kuder Richardson

Kuder-Richardson	N de elementos
0,732	14

7.2. Encuesta de hábitos alimentarios

El cuestionario fue elaborado por Angulo y Cruz y consta de nueve dimensiones que evalúan el número de comidas consumidas, la frecuencia del consumo de consumo de comidas principales, el horario y el lugar de consumo de alimentos, el tipo de comida, el tipo de preparación, el consumo de refrigerios, el consumo de bebidas y la frecuencia de consumo de 45 alimentos. La puntuación máxima del instrumento es de 72 puntos (24).

La validez de contenido fue establecida mediante juicio de tres expertos, quienes otorgaron un nivel de 88%. En el estudio original, la confiabilidad fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.621 (24). En la presente investigación se recalculó la consistencia interna del instrumento como la muestra del estudio, obteniéndose un valor de 0.636 para los 38 ítems que conforman el cuestionario. Este valor evidencia una consistencia interna moderada, por lo que los resultados deben interpretarse considerando esta limitación metodológica. No obstante, se decidió conservar el instrumento en su versión original debido a que cuenta con evidencia previa de validez y confiabilidad, y su modificación habría afectado la comparabilidad de los resultados con investigaciones anteriores que emplearon el mismo

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

cuestionario, así como la estructura de medición previamente validada.

Tabla 3 Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de Ítems
0.636	38

8. Análisis de datos

Se aplicó ambos instrumentos de manera virtual, y se tabuló las respuestas obtenidas en una hoja de Microsoft Excel, para luego ser pasados a SPSS, para obtener los resultados descriptivos e inferenciales. Asimismo, se evaluó si los datos seguían una distribución normal a través de la prueba de Kolmogorv Smirnova. Al hallarse un valor de significancia menor al 0.05, se utilizó estadística no paramétrica, a través del coeficiente de Spearman, para hallar la asociación entre las variables (26). Dado que la variable hábitos alimentarios es de naturaleza ordinal binaria (0 = inadecuado; 1 = adecuado), su codificación numérica permite la asignación de rangos, condición necesaria para la aplicación del coeficiente de Spearman.

9. Aspectos éticos

El presente se adhirió estrictamente a los principios éticos establecidos por la Universidad Científica del Sur. Así, fueron tomados los siguientes principios:

9.1. Autonomía

Se respetó la voluntad de los universitarios de aceptar o declinar la invitación o continuar con su participación en el estudio (26).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

9.2. Justicia

Se respetó la individualidad de cada sujeto de estudio en el transcurso de la toma de información. Asimismo, se explicaron los propósitos de la investigación y se dieron las indicaciones para el oportuno desarrollo de los cuestionarios (26).

9.3. Beneficencia

Se buscó el beneficio de los sujetos a través de la entrega oportuna de los resultados del estudio, y se trató de reducir sus riesgos al mínimo (26).

9.4. No-maleficencia

La integridad de los sujetos de estudio fue salvaguardada durante la recolección de la información. Asimismo, se respetó sus derechos a través de la firma de consentimiento informado (26).

10. Limitaciones del estudio

10.1. Limitaciones teóricas

La investigación tuvo escasos estudios nacionales relacionados a las variables de estudio que permitieran contrastar los resultados con los alcanzados con los de otros autores, sobre todo en respecto a la población estudiada.

10.2. Limitaciones de recursos

La totalidad de la investigación fue autofinanciada, pues no hubo apoyo económico por parte de institución pública o privada.

10.3. Limitaciones metodológicas

La investigación empleo un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias. Asimismo, podrían presentarse sesgos de selección y de respuesta, debido a que la participación fue voluntaria y la información fue obtenida mediante cuestionarios de autoinforme, por otra parte, el cuestionario de hábitos alimentarios presentó una consistencia interna moderado (Alfa de Cronbach = 0, 636), lo que constituye una limitación metodológica, ya que podría influir en la precisión de las mediciones. Finalmente, el diseño transversal permitió identificar asociaciones entre las variables; sin embargo, no permite establecer relaciones de causalidad, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

V. Resultados

La presente investigación contó con la participación de una muestra total de 384 estudiantes universitarios que cursan estudios en la Universidad Científica del Sur. El recojo de la información se realizó durante el periodo comprendido entre mayo y agosto de 2025, evaluando a jóvenes de ambos sexos con edades entre 18 y 25 años, quienes cumplieron con los criterios de inclusión previamente establecidos. Con respecto a las características generales de la población, se observó una participación mayoritaria del sexo femenino, representando el 70.8% (N = 272) de la muestra, mientras que el sexo masculino correspondió al 29.2% (N = 112) restante. Acerca de la formación académica, los estudiantes pertenecían a diversos semestres, siendo el grupo más frecuente el de 2do ciclo (24.7%, N = 95), seguido por el de 4to ciclo (19.0%, N = 73) y 1er ciclo (13.5%, N = 52). A continuación, se presentan los hallazgos descriptivos e inferenciales obtenidos del análisis de los cuestionarios aplicados.

Antes de realizar el análisis inferencial, se evaluó la distribución de las variables mediante la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov. Los resultados evidenciaron que tanto la variable conocimiento en alimentación saludable como la variable hábitos alimentarios presentaron una distribución no normal ($p < 0,001$). En consecuencia, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la asociación entre las variables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 4. Prueba de normalidad de las variables de estudio en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

Variable	Prueba	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento en alimentación saludable	Kolmogorov-Smirnov	0,435	384	<0,001
Hábitos alimentarios	Kolmogorov-Smirnov	0,411	384	<0,001

En la Tabla 4 se presentan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov aplicada a las variables de estudio. Se observó que tanto la variable conocimiento en alimentación saludable ($p < 0,001$) como la variable hábitos alimentarios ($p < 0,001$) presentaron valores de significancia inferiores a 0,05, lo que indica que los datos no siguieron una distribución normal. En consecuencia, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la asociación entre las variables.

Tabla 5 Análisis descriptivo de las dimensiones del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

Dimensión	Nivel	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio	**Bajo**	270	70.3
	Alto	114	29.7
Conocimiento sobre grupos de alimentos	**Bajo**	38	9.9
	Regular	144	37.5
	Alto	202	52.6
Conocimiento sobre nutrientes	**Bajo**	28	7.3
	Regular	152	39.6
	Alto	204	53.1

En la Tabla 5 se observa que el 70.3% (270) de los participantes presentó un nivel bajo en la dimensión conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio, mientras que el 29.7% (114) presentó un nivel alto. Asimismo, con respecto a la dimensión

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

conocimientos sobre grupos de alimentos, un 52.6% (202) presentó un nivel alto, un 37.5% (144) presentó un nivel regular, y el 9.9% (38) presentó un nivel bajo. Finalmente, con respecto a la dimensión conocimiento sobre nutrientes, un 53.1% (204) presentó un nivel alto, un 39.6% (152) presentó un nivel regular, y un 7.3% (28) presentó un nivel bajo.

Tabla 6 Análisis descriptivo de las dimensiones de hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

Dimensión	Nivel	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Número de comidas adecuadas	Inadecuado	117	30.5
	Adecuado	267	69.5
Frecuencia de consumo de comidas principales	Inadecuado	298	77.6
	Adecuado	86	22.4
Horario de consumo de alimentos	Inadecuado	203	52.9
	Adecuado	181	47.1
Lugar de consumo de alimentos	Inadecuado	119	31
	Adecuado	265	69
Tipo de comida	Inadecuado	193	50.3
	Adecuado	191	49.7
Tipo de preparación de las comidas	Inadecuado	175	45.6
	Adecuado	209	54.4
Consumo de refrigerios	Inadecuado	333	86.7
	Adecuado	51	13.3
Consumo de bebidas	Inadecuado	208	54.2
	Adecuado	176	45.8
Frecuencia de consumo (alimentos)	Inadecuado	364	94.8
	Adecuado	20	5.2

En la Tabla 6 se observa que, para la dimensión número de comidas adecuadas, un 69.5% (267) presentó un nivel adecuado, mientras que el 30.5% (117) presentó un nivel inadecuado. Asimismo, un 77.6% (298) presentó un nivel inadecuado en la dimensión frecuencias de consumo de comidas principales, mientras que el

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

22.4% (86) restante presentó un nivel adecuado. Por otra parte, un 52.9% (203) presentó un nivel inadecuado en la dimensión horario de consumo de alimentos, mientras que el 47.1% (181) presentó un nivel adecuado. Con respecto a la dimensión lugar de consumo de alimentos, un 69% (265) presentó un nivel adecuado, mientras que un 31% (119) presentó un nivel inadecuado. Acerca de la dimensión tipo de comida, un 50.3% (193) presenta un nivel inadecuado, y un 49.7% (191) presenta un nivel adecuado. También, un 54.4% (209) presentó un nivel adecuado en la dimensión de tipo de preparación de las comidas, mientras que el 45.6% (175) presentó un nivel inadecuado. En la dimensión consumo de refrigerios, el 86.7% (333) presentaron un nivel inadecuado, y un 13.3% (51) presentó un nivel adecuado. En la dimensión consumo de bebidas se encontró que un 54.2% (208) presentó un nivel inadecuado, y un 45.8% (176) presentó un nivel adecuado. Finalmente, un 94.8% (364) presentó un nivel inadecuado en la dimensión frecuencia de consumos de alimentos, mientras que un 5.2% (20) presentó un nivel adecuado.

Tabla 7 Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Nivel de conocimiento	**Bajo**	13	3.4
	Regular	284	74
	Alto	87	22.6
	Total	384	100
Hábitos	**Inadecuado**	244	63.5

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

alimentarios	**Adecuado**	140	36.5
	Total	384	100

La Tabla 7 evidencia que el 74% de los estudiantes encuestados de la Universidad Científica del Sur presenta un nivel de conocimiento regular, mientras que el 22.6% alcanza un nivel alto y únicamente el 3.4% muestra un nivel bajo de conocimiento. Asimismo, se observa que, en cuanto a los hábitos alimentarios, el 63.5% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 36.5% evidencia hábitos adecuados.

Tabla 8 Asociación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

			Hábitos alimentarios saludables
Rho de Spearman	**Conocimiento en alimentación saludable**	**Coeficiente de correlación**	-0,125
		Sig. (bilateral)	0,014
		N	384

De acuerdo con la Tabla 8, se encontró una correlación de Spearman de magnitud débil e inversa entre el conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables (Rho= -0.125, p= 0.014). Debido a que el valor de significancia fue menor a 0,05, se acepta la existencia de una asociación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

estadísticamente entre ambas variables, No obstante, la magnitud de la correlación fue débil, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela.

Tabla 9 Asociación entre el conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

			Hábitos alimentarios saludables
Rho de Spearman	**Conocimiento sobre tipos de régimen alimenticio**	**Coeficiente de correlación**	-0,019
		Sig. (bilateral)	0,705
		N	384

De acuerdo con la Tabla 9, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de p= -0.019 y un valor de significancia de p= 0.705. Debido a que el valor p fue mayor a 0,05, no se encontró asociación estadística significativa entre el conocimiento de los tipos de régimen alimenticio y los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes evaluados. Además, el coeficiente de correlación fue de magnitud muy débil, por lo que no evidencia una relación entre ambas variables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 10 Asociación entre el conocimiento sobre grupos de alimentos y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

			Hábitos alimentarios saludables
Rho de Spearman	**Conocimiento sobre grupos de alimentos**	**Coeficiente de correlación**	-0,044
		Sig. (bilateral)	0,390
		N	384

Según la Tabla 10, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de p= -0,044 y un valor de significancia de p= 0,390. Debido a que el valor de p fue mayor a 0,05, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento sobre grupos de alimentos y los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes evaluados. Asimismo, el coeficiente de correlación fue de magnitud muy débil, por lo que no evidencia una relación entre ambas variables.

Tabla 11 Asociación entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentarios saludables en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Científica del Sur, Lima.

			Hábitos alimentarios saludables
Rho de Spearman	**Conocimiento sobre nutrientes**	**Coeficiente de correlación**	-0,041

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

	Sig. (bilateral)	0,418
	N	384

Según la Tabla 11, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de p= -0,041 y un valor de significancia de p= 0,418. Debido a que el valor de p fue mayor a 0,05, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentario saludables en los estudiantes evaluados. Asimismo, el coeficiente de correlación fue de magnitud muy débil, por lo que no evidencia una relación entre ambas variables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

VI. Discusión

La presente investigación tuvo como propósito determinar la asociación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios de 18 a 25 años de la Universidad Científica del Sur. Los resultados mostraron una asociación estadísticamente significativa, inversa y de magnitud débil entre ambas variables (Rho = −0,125; p = 0,014). Esto indica que los estudiantes con puntuaciones más altas de conocimiento tendieron a presentar puntuaciones ligeramente menores en hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, debido a que el coeficiente obtenido fue bajo, este hallazgo debe interpretarse con prudencia y no permite señalar que un mayor conocimiento sea la causa de prácticas alimentarias menos saludables.

Al analizar los resultados descriptivos, se encontró que el 74 % de los estudiantes presentó un nivel regular de conocimiento y el 22,6 % alcanzó un nivel alto. A pesar de ello, el 63,5 % mostró hábitos alimentarios inadecuados. Esta diferencia evidencia que conocer las recomendaciones sobre alimentación saludable no siempre significa aplicarlas en la vida cotidiana. Las decisiones alimentarias no dependen únicamente de la información que posee una persona, sino también de sus horarios, preferencias, recursos económicos y de las opciones disponibles dentro de su entorno.

Los hallazgos difieren de lo reportado por Avilés-Peralta et al. (18), quienes encontraron una asociación positiva entre el conocimiento nutricional y las prácticas alimentarias en estudiantes universitarios. De forma similar, Vidal Huamán et al. (19) observaron que un mayor conocimiento se relacionaba con el

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

consumo de diversos alimentos andinos. En ambos estudios, el conocimiento cumplió un papel favorable en la elección de los alimentos. No obstante, en la presente investigación esta relación no siguió la misma dirección, lo que demuestra que el conocimiento no siempre se refleja de manera directa en los hábitos.

Por otro lado, los resultados se aproximan a lo encontrado por Arivilca y Porras (23) y Angulo y Cruz (24), quienes no identificaron una relación significativa entre el conocimiento y las conductas alimentarias. Aunque en este estudio sí se obtuvo significancia estadística, la fuerza de la asociación fue débil, por lo que su importancia práctica es limitada. Asimismo, Rivera Medina et al. (17) señalaron que el conocimiento nutricional puede influir en los hábitos, pero no constituye el único elemento que determina la forma de alimentación de los estudiantes.

La asociación inversa encontrada podría estar relacionada con las condiciones propias de la vida universitaria. Los estudiantes pueden reconocer cuáles son los alimentos más saludables y comprender la importancia de mantener una dieta equilibrada, pero no siempre cuentan con el tiempo, el dinero o la disponibilidad necesaria para llevar estas recomendaciones a la práctica. La carga académica, los horarios irregulares y la facilidad de acceso a productos ultraprocesados pueden terminar influyendo más que el conocimiento adquirido.

Por ello, no sería adecuado interpretar que un mayor conocimiento provoca hábitos menos saludables. El resultado muestra, más bien, que saber sobre alimentación no garantiza necesariamente que los estudiantes puedan actuar de acuerdo con esa información. Para que el conocimiento se transforme en una

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

práctica habitual, también se necesitan organización, motivación, recursos y un entorno que facilite elecciones saludables.

En cuanto a la primera hipótesis específica, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento sobre los tipos de régimen alimenticio y los hábitos alimentarios (Rho = −0,019; p = 0,705). Además, el 70,3% de los estudiantes presentó un nivel bajo en esta dimensión. Este resultado permite considerar que conocer las características de los distintos regímenes alimenticios no tuvo relación con prácticas como el número de comidas, los horarios o la elección de refrigerios. El hallazgo coincide con Arivilca y Porras (23) y Angulo y Cruz (24), pero difiere de Lupaca (20) y Mamani (21), quienes sí encontraron relación entre el conocimiento y los hábitos. Estas diferencias pueden explicarse por las características de las muestras, especialmente porque algunos estudios incluyeron estudiantes de carreras vinculadas con la salud.

Respecto a la segunda hipótesis específica, tampoco se encontró una asociación significativa entre el conocimiento sobre grupos de alimentos y los hábitos alimentarios (Rho = −0,044; p = 0,390). Aunque el 52,6 % de los participantes obtuvo un nivel alto en esta dimensión, la mayoría presentó hábitos inadecuados. Esto demuestra que identificar los grupos alimentarios o reconocer sus beneficios no asegura que sean consumidos con la frecuencia y cantidad recomendadas. Este resultado difiere de Vidal Huamán et al. (19), quienes hallaron una relación entre el conocimiento y el consumo de alimentos andinos. La diferencia podría deberse a que dicho estudio evaluó alimentos específicos, mientras que en esta investigación los hábitos comprendieron diversas conductas relacionadas con la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

alimentación.

En relación con la tercera hipótesis específica, no se encontró una asociación significativa entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentarios (Rho = −0,041; p = 0,418). A pesar de que el 53,1 % de los estudiantes alcanzó un nivel alto de conocimiento, esta información no se relacionó con prácticas más saludables. Conocer la función de los nutrientes no implica necesariamente saber organizar las comidas, elegir porciones adecuadas o mantener horarios regulares. Este resultado coincide parcialmente con Rivera Medina et al. (17), quienes reconocieron que el conocimiento nutricional no explica por sí solo el comportamiento alimentario.

Las mayores dificultades se observaron en la frecuencia de consumo de alimentos, que fue inadecuada en el 94,8 % de los participantes; en el consumo de refrigerios, con un 86,7 %; y en la frecuencia de las comidas principales, con un 77,6 %. Estas cifras muestran que los principales problemas estuvieron relacionados con la organización y regularidad de la alimentación. Por ello, es posible que estas prácticas respondan más a la rutina universitaria y a la disponibilidad de alimentos que al desconocimiento de los grupos alimentarios o nutrientes.

En síntesis, ninguna de las tres dimensiones del conocimiento presentó una asociación significativa con los hábitos alimentarios. En consecuencia, las hipótesis específicas fueron rechazadas. Por ende, no se confirmó la hipótesis general planteada, ya que proponía una asociación positiva y significativa, mientras que los resultados mostraron una relación significativa, pero inversa y

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

débil. Esto confirma que el comportamiento alimentario es complejo y no puede explicarse únicamente a partir de lo que los estudiantes conocen sobre alimentación.

Finalmente, los resultados deben interpretarse considerando las limitaciones del estudio. El muestreo no probabilístico por conveniencia limita la posibilidad de generalizar los hallazgos y pudo generar sesgo de selección. Además, al utilizar cuestionarios de autoinforme, las respuestas estuvieron sujetas a posibles errores de memoria o a la intención de responder de una forma socialmente aceptada. También debe considerarse la consistencia interna moderada del cuestionario de hábitos alimentarios y la pérdida de información que pudo producirse al agrupar las puntuaciones en categorías. Debido al diseño transversal, únicamente se identificaron asociaciones entre las variables, sin que sea posible establecer una relación de causa y efecto.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

VII. Conclusiones

- Se encontró una asociación estadísticamente significativa, inversa y de magnitud débil entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios evaluados (Rho = −0,125; p = 0,014). En consecuencia, se rechaza la hipótesis general de investigación, ya que la asociación encontrada fue inversa, y no positiva como se planteó inicialmente, además de presentar una magnitud débil. Por ello, estos resultados deben interpretarse con cautela y no permiten afirmar que un mayor conocimiento origine hábitos alimentarios menos saludables.
- No se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento sobre los tipos de régimen alimenticio y los hábitos alimentarios (Rho = −0,019; p = 0,705). Esto indica que el conocimiento de los distintos regímenes alimenticios se comportó de manera independiente respecto a las prácticas alimentarias de los estudiantes.
- No se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento sobre los grupos de alimentos y los hábitos alimentarios (Rho= −0,044; p= 0,390). Aunque una proporción importante de los participantes presentó un nivel alto en esta dimensión, dicho conocimiento no se relacionó con la adopción de hábitos más saludables.
- No se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento sobre nutrientes y los hábitos alimentarios (Rho = −0,041; p = 0,418). Por tanto, conocer las funciones y características de los nutrientes

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

no garantizó que los estudiantes mantuvieran prácticas alimentarias adecuadas.

A pesar de que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel regular de conocimiento sobre alimentación saludable, ello no se tradujo en hábitos alimentarios adecuados. Esta situación sugiere que el conocimiento, por sí solo, no es suficiente para favorecer prácticas alimentarias saludables, ya que estas también pueden estar influenciadas por factores propios de la vida universitaria, como la carga académica, los horarios, la disponibilidad de alimentos y la organización del tiempo.

VIII. Recomendaciones

- Los resultados de este estudio invitan a reflexionar sobre la importancia del entorno en los hábitos alimentarios de los universitarios. En ese sentido, podría ser valioso que futuras intervenciones exploren estrategias orientadas a ampliar la disponibilidad y accesibilidad de opciones saludables dentro del campus, de modo que los estudiantes encuentren en su entorno inmediato las condiciones necesarias para llevar a la práctica lo que ya conocen.
- A los estudiantes, se les recomienda integrar al aprendizaje teórico la reflexión acerca de las barreras personales y del entorno (gestión de tiempo, planificación) que dificultan la adopción de hábitos saludables, impulsando el paso del aprendizaje estrictamente teórico hacia el desarrollo y fortalecimiento de la capacidad de acción.
- A los futuros investigadores, se les recomienda llevar a cabo estudios que

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

contemplen variables mediadoras como la percepción de control conductual, la autoeficacia o el estrés académico, para alcanzar una comprensión mucho más profunda de la brecha entre el conocimiento teórico y el hábito. Por otra parte, se recomienda también el uso de diseños longitudinales o mixtos que permitan profundizar en las causas de las conductas alimentarias observadas.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

IX. Referencias bibliográficas

1. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. Anales Venezolanos de Nutrición. 2014; 27(1): p. 129-142. Disponible en: https://ve.scielo.org/pdf/avn/v27n1/art18.pdf

2. Pipa-Carhuapoma AJ, Abanto-Castro VY, Guerra-Pizango LA, Cortez-García JS, García-Avilez katherine M, Hijar-Rivera NJ. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Eating habits in university students. Peruvian Journal of Health Care and Global Health. 26 de diciembre de 2022;6(2):87-9. Doi:10.22258/hgh.2022.62.138

3. Calvillo C, Anckermann SM del R, León MFD, Jara-Huayta I, Gonzales A. Alimentación, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. Revista Acciones Médicas. 11 de diciembre de 2024;3(3):17-35. doi:10.35622/j.ram.2024.03.002

4. Vitteri C, Cabrera J, Moreno C, Guanga V. Consumo de los alimentos procesados y ultra procesados por una población joven de Ecuador. Un análisis a la luz del modelo de la OPS. Salud, Ciencia y Tecnología. 2024;4(1). doi:10.56294/saludcyt2024875

5. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2021 [cited 2021 junio 9. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact- sheets/detail/obesity-and-overweight.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

6. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Perú: Enfermedades No Trasmisibles y Transmisibles 2023. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) [Internet]. 2023; Available from: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2023/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2023.pdf

7. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Linares M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2020;27(1). doi:10.14642/RENC.2021.27.1.5349

8. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2022 May 2;25(47):1–31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110

9. Mushaphi LF, Mokoena K, Mugware A, Bere A, Motadi SA. Dietary Practices and Anthropometric Status of the Rural University Students in Limpopo Province, South Africa. Int J Environ Res Public Health. 13 de junio de 2025;22(6):936. doi:10.3390/ijerph22060936

10. Cortez W, Araujo A, Velasco J, Urquidez R. Hábitos alimentarios y su relación con factores de riesgo fisiológicos en estudiantes universitarios. Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Biotecnica. 2025;27. doi:https://doi.org/10.18633/biotecnia.v27.2542

11. Romer LER, Herrera JLA. Caracterización de Hábitos Nutricionales de Estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública de Quito-Ecuador. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 12 de septiembre de 2025;9(4):7486-502. doi:10.37811/cl_rcm.v9i4.19341
12. Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 [citado 2026 Jun 30]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
13. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Educación en nutrición: manual sobre alimentación saludable [Internet]. Roma: FAO; [citado 2026 Jun 30]. Disponible en: https://www.fao.org/4/am401s/am401s02.pdf
14. Espinoza Lara ML. Estilo de vida saludable en estudiantes universitarios: revisión crítica desde el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. 2025.
15. Torres Meza A, Cisneros Herrera J, Guzmán Díaz G. Comportamiento alimentario: revisión conceptual. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. 2021;9(17). doi:10.29057/esat.v9i17.8154.
16. Sánchez-Vega L, Espinoza-Ortega A. Estudios sobre los estilos de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

vida y su relación con la alimentación en México. Una revisión. Estud Soc Rev Aliment Contemp Desarro Reg. 2024;34(63). Disponible en: https://doi.org/10.24836/es.v34i63.1403

17. Rivera Medina C, Briones Urbano M, de Jesús Espinosa A, Toledo López Á. Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. Nutrients. 2020;12(5):1408. doi:10.3390/nu12051408.

18. Avilés-Peralta YA, Hernández Somarriba LL, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr. 2023;50(2):147-156. doi:10.4067/S0717-75182023000200147.

19. Vidal Huamán FG, Sánchez Charcape M, Castro Mattos M, Gómez Rutti Y. Conocimientos y consumo de alimentos andinos en universitarios del Perú. Nutr Clin Diet Hosp. 2024;44(3). doi:10.12873/443vidal.

20. Lupaca N. Hábitos alimentarios y conocimientos sobre alimentación saludable, pospandemia, en estudiantes de enfermería de una universidad pública, Puno-2023 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Universidad Nacional del Altiplano]; 2024. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21504/Lupaca_Machaca_Nardy.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

21. Mamani Y. Conocimiento sobre alimentación saludable con relación a hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la escuela profesional de Nutrición Humana, del 2023 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Universidad Nacional del Altiplano]; 2023. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20884/Yieraldine_Dayhana_Briyidy_Vianny_Linn_Mamani_Alan%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Aguirre Z, Ccoto S. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Universidad Peruana Unión]; 2017. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d0d3e7d5-6fa0-41f8-9b67-8df648ab2ab1/content

23. Arivilca Y, Porras K. Relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y conductas alimentarias en la población de 20 a 59 años durante la pandemia COVID-19, en la provincia de Arequipa, 2021 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]; 2022. Disponible en: https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/be0023ef-1080-4152-9c23-4d4f13d2933e/content

24. Angulo P Y CG. Hábitos alimentarios y conocimientos en

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

alimentación saludables en estudiantes universitarios de 3 ° a 5° de la escuela profesional ciencias de la nutrición durante el periodo de aislamiento social, Arequipa, 2020" [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa; 2021. Disponible en: https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc43a69e-c383-4778-a30c-e874909eb354/content

25. Castiblanco Mandón AM, Fontalvo HI, Pertuz Yepes KP. Revisión sistemática del impacto de la cultura saludable en estudiantes universitarios. Biociencias. 2025;2. doi:10.18041/2390-0512/biociencias.2.11544.

26. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022;25(47). doi:10.17081/psico.25.47.4861.

27. Retamal F, Molina-Márquez I, Gutierrez-Viveros K, Zuloaga-Riquelme V, Molina-Elizalde JP, González-Albornoz P. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, Chillán. Retos. 2024;(57). doi:10.47197/retos.v57.105077.

28. Reyes Narváez RM, et al. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr. 2020;47(1):67-73.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

29. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mcgraw Hill Interamericana Editores S.A; 2018. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

X. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN LA ENCUENTA DEL ESTUDIO

"NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE ASOCIADO A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS ENTRE 18 Y 25 AÑOS DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR, LIMA"

Introducción

Buenos días/tardes:

Mi nombre es **Jazmin Marily Macha López**, soy egresada de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Sur. Estoy realizando una investigación sobre Nivel de conocimientos en alimentación saludable asociado a los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la universidad Científica Del Sur, Lima.

A continuación, le voy a brindar información e invitarle a ser parte de este estudio. Antes de que decida participar, puede hablar con nosotros o cualquier otra persona con quien se sienta cómoda sobre esta investigación.

Procedimientos del estudio

Duración:

Si usted acepta participar en el proceso de investigación, se le aplicará una encuesta que tiene como duración de aproximadamente 15 minutos. La investigación se realiza durante 3 meses en total. Al final de este periodo, la investigación finalizará

Riesgo:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

No se prevén riesgos por participar en este estudio, ya que solo se empleará una encuesta.

Beneficios:

Al ser parte de este estudio usted podrá solicitar los resultados obtenidos en la investigación sobre Nivel de conocimientos en alimentación saludable asociado a los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la universidad Científica Del Sur, Lima.

Reembolsos o compensaciones

La participación en este estudio es completamente gratuita. Los participantes no recibirán ningún beneficio económico.

Confidencialidad:

Se le pedirá al participante datos como edad, sexo, grado de instrucción. No se pedirá nombre ni documentos de identidad, puesto que las encuestas serán anónimas y los datos serán usados exclusivamente en temas de la investigación.

Resultados:

No se compartirá información confidencial. Esta investigación se sustentará ante un grupo de jurado mediante una reunión para la evaluación del proyecto. Se procederá a la publicación de los resultados para que otras personas interesadas puedan conocer nuestra investigación.

Derecho a negarse o retirarse:

No tiene que participar en esta investigación si no desea hacerlo, también puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que desee. Es su elección y

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

todos sus derechos seguirán siendo respetados.

Persona(s) de contacto

Para cualquier consulta, reclamo o comentario, puede hacerla antes, durante o incluso después de que el estudio haya comenzado. Por favor pónganse en contacto con: Jazmin Marily Macha López, Correo: Jazmin005.7@gmail.com Teléfono: 981924295, que con mucho gusto será atendido.

Esta propuesta ha sido revisada y aprobada por "El comité Institucional De Ética En Investigación de la Universidad Científica Del Sur", que es un comité cuya tarea es asegurarse de que los participantes en la investigación estén protegidos de cualquier daño.

PARTE II:

Certificado de Consentimiento:

Declaro que he sido informado(a) del objetivo, he conocido los riesgos, beneficios y la confiabilidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita, estoy enterado de la forma como se realizará el estudio y sé que puedo retirarme en cuanto lo desee, sin que esto represente que tenga que pagar o recibir alguna represalia por parte de la investigación. También he tenido la oportunidad de hacer pregunta sobre ella y las preguntas que he hecho ha sido respondidas a mi satisfacción. Doy mi consentimiento voluntario para participar en esta investigación.

Nombre del participante: _____

Si Acepto: **No acepto:**

Fecha (Día/Mes/año): _____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Declaración del investigador/persona que toma el consentimiento

He leído con precisión la hoja de información al posible participante y, en la medida de mis posibilidades, me he asegurado de que el participante entienda que se hará lo siguiente:

1. Propósito del estudio
2. Procedimiento del estudio
3. Participación gratuita y voluntaria
4. Duración del estudio y cuestionario
5. Riesgo de estudio
6. Beneficios del estudio
7. Confiabilidad del estudio
8. Derecho que tiene el participante en el estudio
9. Contacto brindado en caso de cualquier duda
10. Certificado del consentimiento

Confirmo que se le dio al participante la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio, y todas las preguntas hechas por el participante han sido contestadas correctamente y lo mejor que puedo. Confirmo que el individuo no ha sido coaccionado para dar su consentimiento, y que el consentimiento ha sido libre y voluntariamente.

Así mismo, se ha proporcionado una copia de este FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO al participante:

Nombre del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:

_____

Firma del investigador /persona que ha tomado el consentimiento:

_____

Fecha (Día/Mes/Año): _____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 2. Instrumentos

CUESTIONARIO DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE

1. ¿Qué es alimentación saludable?
    a. Son alientos que aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para conservar la salud.
    b. Es la acción de alimentarse para obtener las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos.
    c. Consumir diferentes tipos de alimentos adecuados durante el día.
2. ¿Sabes qué tipos de regímenes alimenticios existen?
    a. Lacto ovo vegetariano, vegano, omnívoro
    b. Vegetariano, lacto ovo vegetariano, flexitariano
    c. Vegetariano, vegano y omnívoro
3. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?
    a. Constructores, energéticos, reguladores.
    b. Constructores, energéticos, fortalecedores
    c. Constructores, energéticos, reguladores, ejercicios y agua
4. ¿Qué alimentos aportan energía?
    a. Tomate, espinaca, zanahoria, rabanito.
    b. Arroz, fideo, pan, camote.
    c. Mandarina, naranja, piña, fresa
5. ¿Qué alimentos aportan proteínas?
    a. Huevo, menestras, queso, pollo

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

b. Papas, yuca, ollucos, plátano verde

c. Mantequilla, arroz, maíz

6. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina A en el organismo?

a. Formar huesos y dientes

b. Forma y mantiene dientes, mucosas y piel, favorece la buena visión.

c. Adelgaza

7. ¿Cuál es la función cumple la vitamina K en el organismo?

a. Interviene en la coagulación de la sangre

b. Forma músculos

c. Favorecer el funcionamiento intestinal

8. ¿Qué alimentos aportan fibra?

a. Menestras, salvado de trigo, manzana, ciruelas

b. Empanadas, galletas, panes, gluten

c. Melón, sandía, mango, chirimoya

9. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

a. Espinacas, acelgas, lentejas, pasas

b. Beterraga, tomate, zanahoria, rabanito

c. Papa, camote, cebada,

10. ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?

a. Choclo, pimiento, perejil, cebolla

b. Leche, ajonjolí, frijol soya, kiwicha

c. Plátano, durazno, pina, naranja

11. ¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

a. Pepinillo, caigua, espinaca, pellares frescos
b. Lúcuma, pera, granadilla, membrillo
c. Piña, papaya, limón, naranja

12. El consumo en exceso de azúcar produce:
    a. Sabor agradable a las comidas
    b. Acumulación de grasa adiposa
    c. Bajar de peso
13. El consumo de exceso de sal genera:
    a. Sabor agradable a las comidas
    b. Problemas de hipertensión
    c. Mejora el paladar
14. ¿Cuál de los ejemplos de menú crees que es la correcta?
    a. Plato principal, guarnición, ensalada, acompañante, refresco y postre
    b. Plato principal, ensalada, sopa, acompañante, refresco y postre
    c. Plato principal. Guarnición, sopa, ensalada y refresco

Fuente: Aguirre Z, Ccoto S. (22)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos (comidas principales y colaciones)?
    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. Nunca
    b. 1-2 veces a la semana
    c. 3-4 veces a la semana
    d. 5-6 veces a la semana
    e. Diario
3. ¿De dónde proviene su desayuno?
    a. De la casa
    b. Del trabajo
    c. De delivery de comida
    d. De puestos ambulantes
4. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?
    a. 4:00 am-4:59 am
    b. 5:00 am-5:59 am
    c. 6:00 am-6:59 am

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

d. 7:00 am-7:59 am

e. 8:00 am-8:59 am

5. ¿Dónde consume su desayuno?

   a. En la casa

   b. En el trabajo

   c. En restaurantes

   d. En los puestos ambulantes

6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar en el desayuno?

   a. Leche y/o Yogurt

   b. Jugo de frutas

   c. Avena-Quinua-Soya-kiwicha

   d. Infusiones y/o café

7. ¿Qué tan seguido consume lácteos y derivados?

   a. Nunca

   b. 1-2 veces a la semana

   c. Interdiario

   d. Diario

8. ¿Consume pan?

   a. Si (Pasar a la pgta. 9 y 10)

   b. No (Pasar a la pgta. 11)

9. ¿Qué cantidad consume?

   a. 1 a 2 und.

   b. 3 a más und.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

10. ¿Con que acostumbra a acompañarlo?
    a. Queso y/o Pollo
    b. Palta o aceituna
    c. Embutidos
    d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
    e. Mermelada y/o Manjar blanco
11. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media mañana?
    a. Frutas (Enteras o en preparados)
    b. Hamburguesa
    c. Snacks y/o Galletas
    d. Helados
    e. Nada
12. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media tarde?
    a. Frutas (Enteras o en preparados)
    b. Hamburguesa
    c. Snacks y/o Galletas
    d. Helados
    e. Nada
13. ¿Qué bebidas suele consumir en el transcurso del día?
    a. Agua Natural
    b. Refrescos naturales
    c. Infusiones
    d. Gaseosas

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

e. Jugos Industrializados

f. Bebidas rehidratantes

14. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

a. Nunca

b. 1-2 veces a la semana

c. 3-4 veces a la semana

d. 5-6 veces a la semana

e. Diario

15. ¿De dónde proviene su almuerzo?

a. De la casa

b. Del trabajo

c. De deliverys de comida

d. De puestos ambulantes

16. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?

a. 11:00 am-11:59 am

b. 12:00 m-12:59 m

c. 1:00 pm-1:59 pm

d. 2:00 pm-2:59 pm

e. Más de las 3:00 pm

17. ¿Dónde consume su almuerzo?

a. En la casa

b. En el trabajo

c. En los puestos ambulantes

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

18. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?
    a. Comida Criolla
    b. Comida Vegetariana
    c. Comida Light
    d. Comida Chatarra
19. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?
    a. Nunca
    b. 1-2 veces por semana
    c. 3-4 veces a la semana
    d. 5-6 veces a la semana
    e. Diario
20. ¿De dónde proviene su cena?
    a. De la casa
    b. Del trabajo
    c. De deliverys de comida
    d. De puestos ambulantes
21. ¿En qué horarios consume su cena?
    a. 5:00 pm-5:59 pm
    b. 6:00 pm-6:59 pm
    c. 7:00 pm-7:59 pm
    d. 8:00 pm-8:59 pm
    e. Más de las 9:00 pm
22. ¿Dónde consume su cena?

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

a. En la casa
b. En trabajo
c. En los puestos ambulantes

23. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

a. Comida Criolla
b. Comida Vegetariana
c. Comida Light
d. Pollo a la brasa y/o Pizzas
e. Comida chatarra

24. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?

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

25. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res?

a. Nunca
b. 1-2 veces a la semana
c. Interdiario
d. Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir carne de cerdo?

a. Nunca

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

b. 1-2 veces a la semana

c. Interdiario

d. Diario

27. ¿Cuántas veces suele consumir carne de aves de corral (pollo, gallina, pato pavo, etc.)?

a. Nunca

b. 1-2 veces a la semana

c. Interdiario

d. Diario

28. ¿Cuántas veces suele consumir carne de pescado?

a. Nunca

b. 1-2 veces a la semana

c. Interdiario

d. Diario

29. ¿Cuántas veces suele consumir huevo (unidad)?

a. Nunca

b. 1-2 veces a la semana

c. Interdiario

d. Diario

30. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

a. Sancochado

b. Frito

c. Escalfados

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

d. Pasado

e. En Preparaciones

31. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

a. Nunca

b. 1-2 veces a la semana

c. Interdiario

d. Diario

32. ¿Cuántas veces suele consumir frutas y ensaladas de verduras?

a. Nunca

b. 1-2 veces a la semana

c. Interdiario

d. Diario

33. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en sus comidas?

a. Nunca

b. 1-2 veces al mes

c. 1-2 veces a la semana

d. Interdiario

e. Diario

34. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

a. Nunca

b. Ocasionalmente

c. Interdiario

d. Diario

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

35. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

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

36. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

    a. Si (Pasar a la pgta. 37 y 38)
    b. No

37. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

    a. 1 vez al mes
    b. 1-2 veces al mes
    c. 1 vez a la semana
    d. Más de 1 vez a la semana

38. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

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

Fuente: Angulo P Y CG. (24)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis