

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA
DEL NOVENO CICLO DEL PERIODO 2021-I DURANTE LA
PANDEMIA DEL COVID-19”**

TESIS

PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICA CIRUJANA
PRESENTADA POR
SANDRA CARINA VIDAL ORÉ

ASESORA

YANIRE PATTY MACEDO ALFARO

LIMA - PERÚ

2024



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

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



**“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE
MEDICINA DEL NOVENO CICLO DEL PERIODO 2021-I
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19”**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICA CIRUJANA

PRESENTADA POR:

SANDRA CARINA VIDAL ORÉ

ASESORA

DRA. YANIRE PATTY MACEDO ALFARO

LIMA- PERÚ

2024

JURADO

Presidente: CARLOS MANUEL DEL AGUILA VILLAR

Miembro: MARY FRANCIS OROPEZA JIMENEZ

Miembro: JOSE RAFAEL CARHUANCHO AGUILAR

DEDICATORIA

A mi familia, que ha sido el pilar fundamental en a lo largo de mi vida académica.

.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de San Martín de Porres y mi asesora, la Dra. Yanire Macedo Alfaro, por su invaluable apoyo en la elaboración de nuestra investigación.

ÍNDICE

RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN	1
I. MATERIALES Y MÉTODOS:.....	3
II. RESULTADOS.....	5
III. DISCUSIÓN.....	9
IV. CONCLUSIONES	13
V. RECOMENDACIONES	14
FUENTES DE INFORMACIÓN:.....	15
ANEXOS	

RESUMEN

Introducción: los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina durante la pandemia, son importantes, en razón que el confinamiento continuo ocasiona alteraciones en la alimentación, siendo los estudiantes una de las poblaciones con peores hábitos, cuya mala conducta puede verse reforzada debido al miedo, angustia o ansiedad que conlleva la pandemia.

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina del noveno ciclo del periodo 2021 -I de la USMP durante la pandemia del COVID 19.

Materiales y métodos: Estudio descriptivo transversal no experimental de enfoque cuantitativo, realizado a los estudiantes del noveno ciclo del periodo 2021 – I de la Universidad San Martín de Porres, cuya muestra fue de 172 estudiantes. Para este estudio la recolección de datos se realizó con la encuesta “Hábitos alimentarios de estudiantes de noveno ciclo de la Facultad de Medicina de la Universidad San Martín de Porres durante la pandemia por COVID-19 durante el periodo 2021-I”, basada en una encuesta previamente utilizada para medir hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.

Resultados: el principal resultado de esta investigación muestra que el alimento más consumido durante la pandemia fue las carnes rojas y blancas con un 55.8%, junto con los alimentos integrales y avena con un 51.1%. Así mismo, se vio que el 61% de los estudiantes percibió un aumento de peso durante la pandemia.

Conclusión: el presente estudio demostró que la mayoría de los estudiantes de medicina presentaba regulares hábitos alimentarios durante la pandemia, siendo uno de los alimentos más consumidos la avena y alimentos integrales, junto con las carnes rojas y blancas. Así mismo se observó como un buen hábito alimentario el consumo diario del desayuno y la cena. Sin embargo, también se pudo observar que la mayoría percibía un incremento de peso y peores hábitos alimentarios durante la pandemia.

Palabras clave: hábitos alimentarios; pandemia; estudiante.

ABSTRACT

Introduction: Knowing the eating habits of medical students during the pandemic is important due to continuous confinement causes alterations in nutrition, students being one of the populations with the worst eating habits, whose bad behavior can be reinforced due to fear, anguish or anxiety that comes with the pandemic.

Objective: knowing dietary habits of medical students of the ninth cycle of the 2021-I period of the USMP during the pandemic of COVID 19.

Materials and methods: a non-experimental cross-sectional descriptive study with a quantitative approach, carried out on the students of the ninth cycle of the period 2021 - I of the San Martín de Porres University, whose sample was 172 students. For this study, the data collection was carried out with the survey " dietary habits of students in the ninth cycle of the Faculty of Medicine of the San Martín de Porres University during the covid-19 pandemic during the period 2021-I", based on a survey previously used to measure eating habits in university students.

Results: the main result of this research shows that the most consumed food during the pandemic was red and white meats with 55.8%, along with whole foods and oats with 51.1%, likewise it was seen that 61% of the students perceived weight gain during the pandemic.

Conclusión: The present study showed that the majority of medical students had regular eating habits during the pandemic, with oats and whole foods being one of the most consumed foods, along with red and white meats. Likewise, the daily consumption of breakfast and dinner was observed as a good eating habit. However, it was also observed that the majority perceived weight gain and worse eating habits during the pandemic.

Keywords: Feeding Behavior; pandemic; student.

NOMBRE DEL TRABAJO

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTU
DIANTES DE MEDICINA DEL NOVENO CI
CLO DEL PERIODO 2021-I DURANTE LA
P**

AUTOR

SANDRA CARINA VIDAL ORÉ

RECUENTO DE PALABRAS

5935 Words

RECUENTO DE CARACTERES

30464 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

40 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

334.5KB

FECHA DE ENTREGA

Mar 27, 2024 2:03 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 27, 2024 2:04 PM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material bibliográfico
- Material citado



Yanire Patty Macedo Alfaro

DNI: 07234506

N° ORCID: 0009-0003-4653-8180

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se desarrolla en el marco de la pandemia por COVID-19, enfermedad ocasionada por la expansión del SARS-CoV-2, que se inició en Wuhan (China), cuya infectividad es muy alta, llegando a preocupar a las autoridades de diversos países (1). Esto tuvo como consecuencia que muchos países ordenaran el aislamiento obligatorio y proclamaran estado de emergencia, conllevando a la población a adquirir productos esenciales con gran urgencia (2).

Sin embargo, el confinamiento continuo trae como consecuencia patrones irregulares en la alimentación y la ingesta frecuente de alimentos, lo cual estaría relacionado con un incremento en la ingesta calórica y riesgo de desnutrición (3). Por tal motivo, tener una adecuada alimentación durante la pandemia fue importante ya que repercute en la respuesta que tiene nuestro organismo para recuperarse, prevenir o curar la COVID-19 (4).

Una de las poblaciones más afectadas durante el confinamiento son los estudiantes universitarios, ya que tiene como característica malos hábitos alimentarios adquiridos en el transcurso de un año académico normal (5), en razón que se ha encontrado estudios previos a la pandemia que demuestran estos malos hábitos alimentarios, como, por ejemplo, el realizado por Colque B et al. del 2019 (Bolivia), que demostraba que el 36,50% de los estudiantes eligen sus alimentos por el sabor. Además, el 36,57% no tomaban desayuno, siendo una de las comidas más importantes del día, también el 34,12% de ellos mostraban una preferencia por la comida frita, por lo que podemos llegar a la conclusión que sus hábitos alimentarios no son los adecuados (6).

Otro estudio, realizado en Bolivia por Rala C. en el año 2019 acerca de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, mostró que el 38,37% de los estudiantes tenían malos hábitos alimentarios. El 40,7% de esta población consideraba al sabor como un factor importante al momento de elegir sus alimentos, siendo el motivo principal para evitar un alimento el desagrado de este. Y solo el 12,50% no evitaban ningún tipo de alimento, por lo que se puede concluir que los estudiantes universitarios tienen malos hábitos (7).

Por tal motivo, toma gran importancia el estudio de éstos en los alumnos universitarios, ya que si le sumamos la pandemia por COVID- 19 que se vivieron, los malos hábitos pudieron verse reforzados, debido a la angustia, miedo y ansiedad (3).

Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina del noveno ciclo del periodo 2021-I de la USMP durante la pandemia del COVID 19, ya que conociendo esas conductas alimentarias se podrá tomar decisiones basadas en la evidencia y realizar intervenciones (8).

I. MATERIALES Y METODOS:

El diseño de este estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal no experimental. La población identificada de este estudio fue de 303 estudiantes de medicina. Se realizó el cálculo de la muestra para poblaciones finitas obteniendo una muestra de 170 estudiantes, los cuales fueron seleccionados de manera aleatoria de la lista de estudiantes de medicina matriculados en el noveno ciclo del año 2021-I, luego se procedió a contactarlos por el grupo de Telegram y WhatsApp de dicha promoción, y de manera personal, a cada integrante hasta lograr obtener la muestra requerida.

Se incluyeron en el estudio a integrantes del noveno ciclo del periodo 2021—I que estaban matriculados en al menos un curso, que sean mayores de 18 años de cualquier sexo que deseen participar, se excluyeron del estudio estudiantes de medicina del noveno ciclo del periodo 2021-I que sean de intercambio, o que tengan alguna discapacidad u accidente que les impida llenar dicha encuesta.

El instrumento de recolección de datos fue denominado “Hábitos alimentarios de estudiantes de noveno ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres durante la pandemia por COVID -19 durante el periodo 2021-I”, basada en la encuesta validada por 25 expertos llamada “Encuesta sobre hábitos alimentarios” de Duran y Cols (9), la cual para fue modificada y validada a través de una prueba piloto aplicada a 15 estudiantes de medicina, en el cual se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.84.

Dicha encuesta contó con tres ítems. El primero corresponde a datos de identificación general, donde las variables a evaluar son sexo, edad, peso y talla durante la pandemia del COVID-19. Las variables asociadas a la educación son carrera, nombre de la institución y ciclo de estudio.

El segundo contiene preguntas acerca de la percepción de los estudiantes acerca de sus hábitos alimentarios actuales respecto al periodo prepandemia la cual cuenta con 3 opciones de respuesta que va desde la letra “a” la cual se le asignó un puntaje de 0, hasta la alternativa “c” la cual se le otorgó un puntaje de 2.

La tercera parte corresponde a los hábitos alimentarios durante la pandemia, que cuenta con 16 preguntas, siendo las 2 primeras correspondientes a las personas con la que convive y persona responsable de elaborar sus alimentos.

Las siguientes 10 preguntas corresponden al consumo por grupo de alimentos y tiempos de comidas, que tienen un puntaje mínimo de 0 y máximo de 4 (escala tipo Likert), siendo el de mayor valor correspondiente a mejores hábitos alimentarios, mientras que las siguientes 4 preguntas corresponden a promotores de enfermedades crónicas, cuyas respuestas se les asignó un puntaje que va de 0 a 4, siendo el de menor valor correspondiente a mejores hábitos. Para la elaboración y procesamiento de esos datos se utilizaron los programas Microsoft Excel y SPSS.

Para el procesamiento de los hábitos alimentarios, cuyo puntaje fue descrito anteriormente se utilizó el programa Microsoft Excel, donde se obtuvo la media y desviación estándar para hallar los puntos de corte a través de la escala de Stanones, a la cual se les asignó un puntaje mayor a 43 puntos a buenos hábitos alimentarios, un puntaje de 34 a 42 a regulares hábitos alimentarios, y uno menor a 33 puntos a malos hábitos alimentarios.

Consideraciones éticas:

La investigación realizada fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de medicina de la Universidad San Martín de Porres. Se respetaron los derechos de los participantes, los correos institucionales solo fueron usados con el fin de identificar a los participantes, el cual posteriormente para el procesamiento de datos se les asignó un código, con el fin de resguardar la privacidad. Los participantes se informaron de los objetivos del estudio, y se solicitó un mini consentimiento informado antes de realizar dicha encuesta.

II. RESULTADOS:

Se obtuvieron 172 respuestas de la encuesta hábitos alimentarios, de los cuales se puede apreciar que el mayor porcentaje de participantes fueron mujeres 56% (n=97) entre las edades de 20 a 27 años. Así mismo, se observó que la mayoría de los estudiantes presentaban un peso normal 48,8% (n=84). Se observó también que la mayoría no vivió solo durante la pandemia 94.8% (n=163), de los cuales algún familiar les prepara sus comidas 76.7% (n= 132) (ver tabla 1).

Tabla 1.

Variables sociodemográficas	n	%
Edad		
20 - 27	161	93,6
28 - 35	10	5,8
36 - 43	1	0,6
Sexo		
masculino	75	43,6
femenino	97	56,4
Índice de masa corporal		
bajo peso	2	1,2
peso normal	84	48,8
sobrepeso	69	40,1
obesidad I	16	9,3
obesidad II	1	0,6
Durante la pandemia usted vive solo		
si	9	5,2
no	163	94,8
Quién le prepara sus comidas		
Algún familiar	132	76,7
Yo mismo	35	20,3
Otro	2	1,2

En cuanto a los hábitos alimentarios y percepción de cambio de peso durante la pandemia se vio que el 44,8% (n=77) presentaba peores hábitos alimentarios (ver tabla 2), así mismo se demostró que el 61% (n=105) percibió que su peso aumentó durante la pandemia (ver tabla 3).

Tabla 2. percepción de hábitos alimentarios durante la pandemia comparados con el periodo prepandemia

	n	%
Peores hábitos alimentarios	77	44,8
mismos hábitos alimentarios	46	26,7
mejores hábitos alimentarios	49	28,5

Tabla 3. percepción de variación de peso durante la pandemia:

	n	%
Aumento de peso	105	61,0
Mismo peso	36	20,9
baje de peso	31	18,0

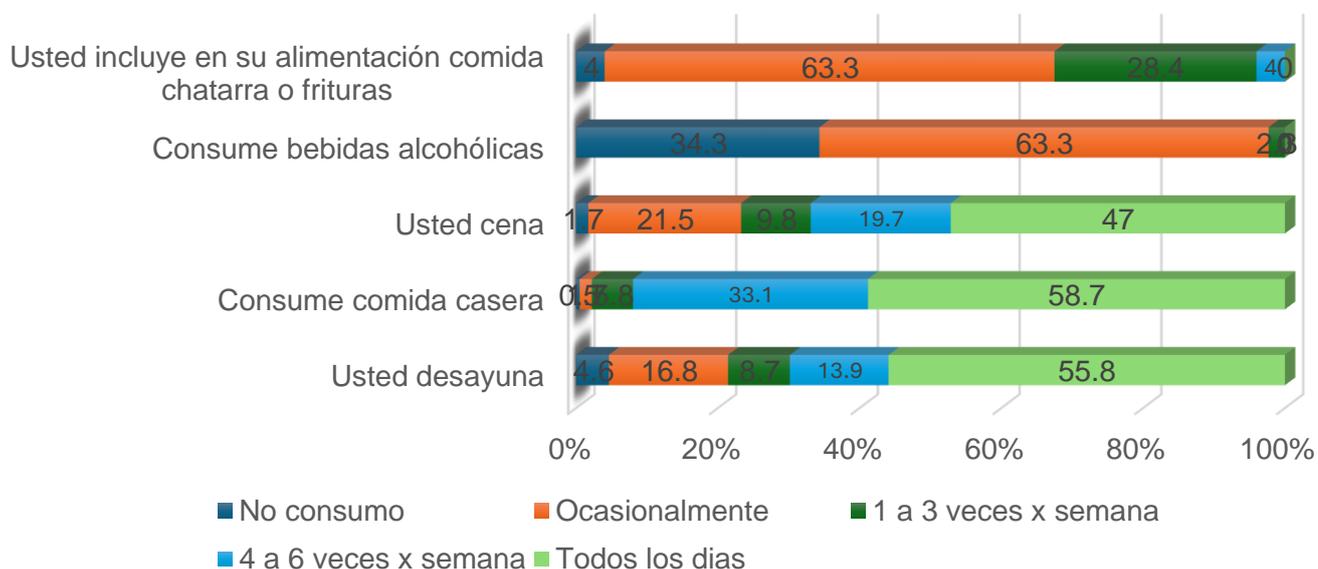
Respecto a la frecuencia de consumo por grupo de alimentos y tiempos de comida, se descubrió que el 63.3% consumía ocasionalmente comida chatarra o frituras, así mismo se pudo ver que el 63.3% ingería bebidas alcohólicas ocasionalmente. Respecto al consumo del desayuno se reveló que el 55.8% lo consumía todos los días, mientras 58.7% comida casera todos los días (ver gráfico 1).

Tabla 4.

Hábitos alimentarios y variables sociodemográficas

		Hábitos alimentarios		
		Buenos	Regulares	Malos
Durante la pandemia usted vive solo	si	0 (0%)	5 (2.9%)	4 (2.3%)
	no	34 (19.76%)	96 (55.8%)	33 (19.1%)
sexo	masculino	14 (8.1%)	43 (25%)	18 (10.4%)
	femenino	20 (11.6%)	58 (33.7%)	19 (11%)
Índice de masa corporal	bajo peso	2 (1.1%)	0 (0%)	0 (0%)
	peso normal	21 (12.2%)	47 (27.3%)	16 (9.3)
	sobrepeso	9 (5.2%)	44 (25.5%)	16 (9.3%)
	obesidad I	1 (0.5%)	10 (5.8%)	5 (2.9%)
	obesidad II	1 (0.5%)	0 (0%)	0 (0%)
Quién le prepara sus comidas	Algún familiar	23 (13.3%)	81 (47%)	28 (16.2%)
	Yo mismo	10 (5.8%)	20 (11.6%)	5 (2.9%)
	Fuera de casa	0 (0%)	0 (0%)	3 (1.7%)
	Otro	1 (0.5%)	0 (0%)	1 (0.5%)
Edad	20 -27	32 (18.6%)	95 (55.2%)	34 (19.76)
	28 - 35	2 (1.1%)	5 (2.9%)	3 (1.74%)
	36 - 43	0 (0%)	1 (0.5%)	0 (0%)

GRÁFICO 1. FRECUENCIA DE CONSUMO POR GRUPO DE ALIMENTOS Y TIEMPOS DE COMIDA



En cuanto al consumo de carnes rojas o blancas se observó que el 55.8% consumía 3 o más porciones a la semana, mientras que el 51.1% consumía avena o alimentos integrales 3 o más porciones a la semana (ver gráfico 2).

GRÁFICO 2. FRECUENCIA DE CONSUMO POR GRUPO DE ALIMENTOS

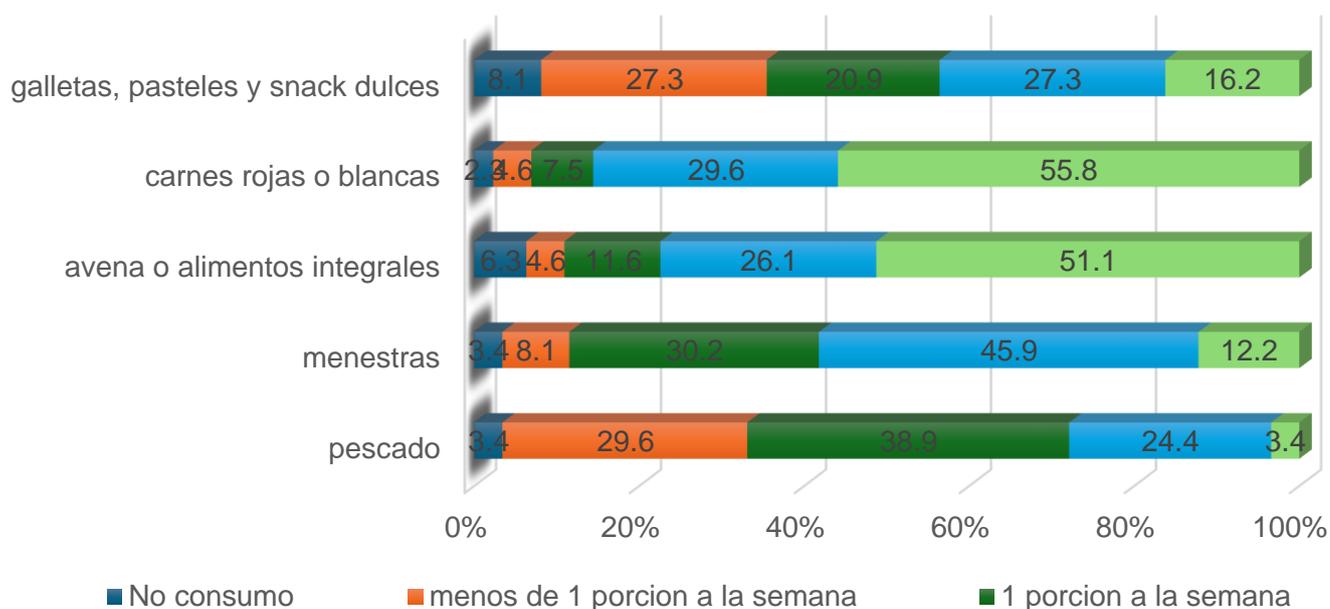
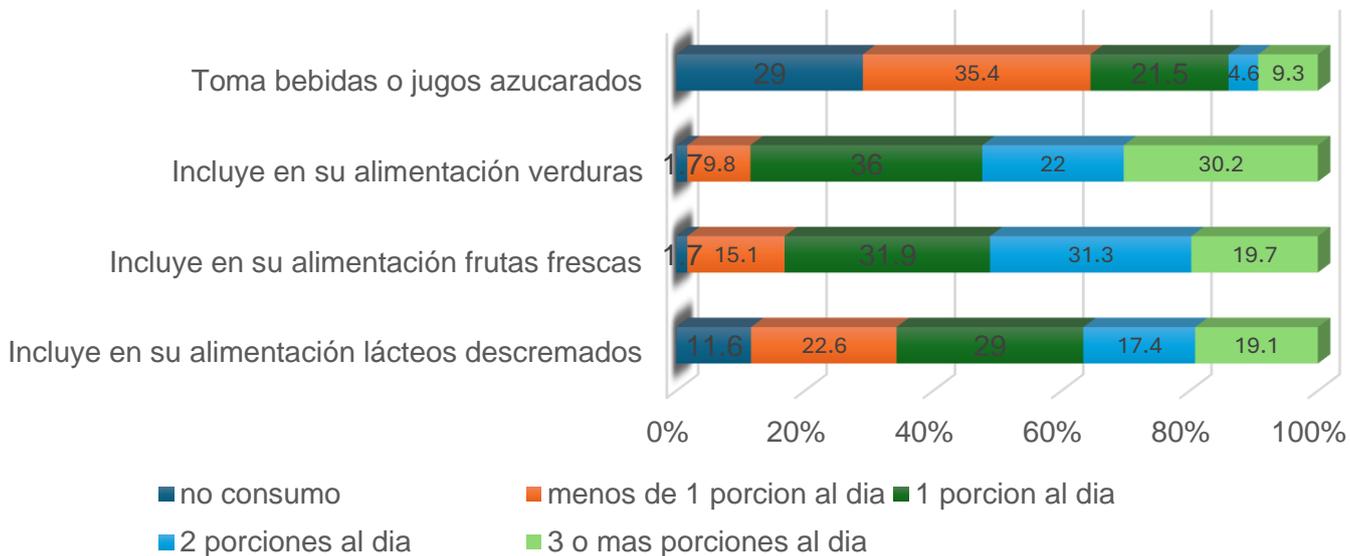


GRÁFICO 3. FRECUENCIA DE CONSUMO POR GRUPO DE ALIMENTOS



Respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina, se reveló que el 59% presentaba regulares hábitos alimentarios (ver gráfico 4).

Grafico 4. Hábitos alimentarios



III. DISCUSIÓN:

Los participantes del estudio fueron 172 estudiantes de medicina del noveno ciclo de la Universidad San Martín de Porres durante el año académico 2021-I, se observó que la mayoría de los participantes presentaba un IMC normal (48.8%) y sobrepeso (40.1%), puntajes deficientes si lo relacionamos con lo encontrado por Echevarría, quien realizó un estudio en el 2015 en los alumnos de medicina de esta misma universidad, donde se halló que el 74% tenía un IMC normal y el 23.7% registró sobrepeso (10), lo que nos indica que durante la pandemia el peso puede haberse incrementado.

Así mismo, se puede ver que la mayoría no estuvo solo durante la pandemia (94,8%), lo que concuerda con un estudio realizado en el año 2020 en España por Pérez et.al. donde el 90.6%. (11), por lo que se deduce que muchos prefirieron entrar en confinamiento con algún familiar o algún acompañante.

En cuanto a los hábitos alimentarios y la percepción de cambio de peso durante la pandemia, se pudo ver que la mayoría de los estudiantes percibió peores hábitos alimentarios y un incremento de peso, lo que concuerda con el estudio realizado por Sinisterra L.et al en el año 2020, donde se demostró que el 46% de la población gallega manifestó estar comiendo más, aumentando el consumo de pequeñas cantidades de alimentos entre las comidas principales en un 54%, lo que se tradujo en un aumento del peso corporal en un 44% (12).

Esa situación podría ser explicada por el estrés continuo que se vivió en ese periodo, lo que llevaba a los estudiantes a ingerir más alimentos debido al miedo que ocasionaba. Así mismo, podría tener un impacto negativo respecto al desarrollo de enfermedades no trasmisibles en un futuro.

Respecto al desayuno el estudio reveló que el 55.8% lo consume diariamente, lo que concuerda con el estudio de Leyton, donde se observó que el 60% de los estudiantes tomaba desayuno durante la pandemia (13), lo cual vendría a ser un buen hábito alimentario, en razón que no tomar desayuno está asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y peor riesgo nutricional (14).

En cuanto al consumo de comida casera nuestro estudio descubrió que el 58.7% lo consumían de manera diaria, y el 33.1% consumían de 4 a 6 veces por

semana. Si lo comparamos con el estudio realizado por Vallejos, se halla que previo a la pandemia el consumo de comida casera era del 50%, el cual se vio incrementado durante la pandemia llegando a 70% (5).

El consumo de comida casera de al menos 4 veces por semana puede verse favorecido debido a que durante la pandemia en el presente estudio, la mayoría de los estudiantes se encontraban viviendo con sus familiares, por lo que tenían acceso a comida casera.

En cuanto a la cena, se vio que el 66.7% lo consumían como mínimo 4 veces a la semana, lo que concuerda con el estudio realizado por Espinoza et.al. donde se revela que el 63.7% de los estudiantes de medicina cenaban regularmente durante la pandemia. (15).

Respecto a la ingesta de bebidas alcohólicas, se reveló que el 63.3% lo consumía ocasionalmente, lo cual concuerda con un estudio internacional realizado durante la pandemia, donde se demostró que el consumo de alcohol disminuyó (16), probablemente debido a que durante la pandemia se prohibieron las reuniones familiares y sociales, que son sitios donde normalmente las personas suelen tomarlas.

Acerca del consumo de comida chatarra o frituras en nuestro estudio, se reveló que el 63.3% lo consumían ocasionalmente, lo cual concuerda con el estudio realizado por Leyton, donde el 52,31% de los estudiantes consumían frituras 1 a 2 veces a la semana (13).

Respecto al consumo de pescado en nuestro estudio se demostró que la mayoría lo consumía como máximo una porción a la semana, lo cual no logra cumplir con la recomendación dada por la guía alimentaria peruana donde se recomienda un consumo mínimo de 2 o más veces por semana (17).

En cuanto a la ingesta de menestras se vio que 45.9% consumía 2 o más porciones a la semana, el cual fue uno de los alimentos más consumidos durante la pandemia, lo que concuerda con el estudio realizado por Monteiro, donde se reveló que el consumo de menestras durante la pandemia fue de al menos 3 veces por semana (18), lo cual sería un buen hábito alimentario, en razón que las guías de alimentación peruanas recomiendan menestras en todas las

edades, incluidas los adolescentes, en vista que contribuye con el control y prevención de la hipertensión, y a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (17).

Sobre los alimentos integrales se detectó que el 51.1% de los estudiantes consumía 3 o más porciones a la semana, lo que concuerda con el estudio realizado por Vallejos, donde se muestra que los mayores porcentajes, tanto durante como previo a la pandemia, fueron de 3 o más porciones a la semana (5), lo cual sería un buen hábito, ya que nuestras guías promueven su consumo (17).

En cuanto al consumo de carnes rojas y blancas se vio que el 55.8% consumía 3 o más porciones a la semana, que vendría a ser un hábito alimenticio beneficioso, ya que se recomienda un consumo de al menos 3 veces por semana en el caso de las carnes rojas, y 2 veces a la semana en el caso de las carnes blancas (17).

Sobre el consumo de galletas y snack dulces se vio que el 27.3% lo consumían tanto 2 porciones a la semana como menos de 1 porción a la semana, lo cual sería una buena práctica, en vista que se aconseja evitar su consumo en exceso (17). Sin embargo, discrepa del estudio realizado por Antunes et.al, donde se mostró que el consumo de alimentos azucarados se incrementó durante la pandemia (19).

Respecto al consumo de lácteos descremados, se reveló que la mayoría consumía al menos 1 porción al día, lo cual correspondería a un buen hábito alimentario, según las guías alimentarias peruanas que recomiendan consumirlo al menos 1 porción diaria (17), lo que coincide con estudios realizados en Ecuador a estudiantes universitarios, donde se muestra un aumento de su consumo durante la pandemia (20, 21, 22).

En cuanto al consumo de frutas, el consumo preferente es de 1 a 2 porciones al día, lo cual muestra un bajo consumo respecto a las porciones ideales que son mínimo 3 porciones diarias (17), lo cual muestra resultados similares de bajo consumo durante la pandemia en diversos estudios (20, 21).

Sobre el consumo de verduras se muestra que la mayoría consume al menos 1 porción diaria, lo que sería un buen hábito alimentario, y en vista que lo recomendado es al menos 400g de verduras diarias (17). En cuanto a las bebidas y jugos azucarados se observó que la mayoría consumía menos de 1 porción diaria mientras que otros no consumían, lo cual concuerda con el estudio realizado por Vallejos, en el cual se halló que el consumo de bebidas azucaradas disminuyó durante la pandemia (5).

Respecto a los hábitos alimenticios se observó que el 59% presentaba regulares hábitos durante la pandemia, lo que difiere con el estudio realizado por Mardones L et al., donde se descubrió que el 75% de los estudiantes universitarios presentaba una alimentación poco saludable o no saludable, la cual se caracterizaba por el bajo consumo de frutas y verduras, que coincide con nuestro trabajo de investigación.

Sin embargo, en ese trabajo se ve un elevado consumo de bebidas azucaradas, lo que difiere del nuestro, debido a que en nuestra población la mayoría de los estudiantes no lo consume, o consume menos de una porción al día, lo que sería una buena práctica alimentaria (22), en vista que se estaría cumpliendo con las recomendaciones que plantea nuestra guía de alimentación peruana (17).

Así mismo, ser estudiantes de medicina podría tener una influencia positiva respecto al conocimiento de buenos hábitos alimentarios, los cuales los llevaría a tomar una mejor decisión a la hora de elegir y consumir los alimentos.

El estudio se encuentra limitado debido a que no cuenta con una separación de personas vegetarianas, a las que pueden afectarles las variables de consumo de carnes, lácteos y pescados.

IV. CONCLUSIONES:

El presente estudio reveló que la mayoría de los alumnos de medicina presentaba regulares hábitos alimentarios durante la pandemia, siendo uno de los alimentos más consumidos la avena y alimentos integrales, junto con las carnes rojas y blancas. Así mismo, se observó como un buen hábito alimentario el consumo diario del desayuno y la cena.

También se pudo observar que la mayoría percibía un incremento de peso y peores hábitos alimentarios durante la pandemia, cabe resaltar que los resultados que se obtuvieron en los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina son consecuencias del confinamiento, por lo que es importante promover buenas conductas al respecto.

V. RECOMENDACIONES:

Una de las recomendaciones se puede aportar en este trabajo de investigación es la realización de charlas educativas acerca de los beneficios de una buena alimentación, así mismo se podría ofrecer bocaditos saludables y nutritivos en las universidades.

FUENTES DE INFORMACION:

1. Center for Systems Science and Engineering (CSSE). COVID-19 Map [Internet]. Johns Hopkins Coronavirus Resource Center. [citado 24 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
2. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España [Internet]. [citado 17 de mayo de 2021]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19(1).pdf)
3. Federik MA, Calderón C, Degastaldi V, Duria SA, Monsalvo C, Pinto M, et al. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. Nutr Clínica Dietética Hosp [Internet]. 2 de noviembre de 2020 [citado 17 de mayo de 2021];40(3). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/61>
4. Organización mundial de la salud. Sanos en casa: alimentación saludable [Internet]. campaña mundial de salud pública de la OMS. [citado 24 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
5. Vallejos Gesell C. Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior chile durante confinamiento por COVID-19. :46.
6. Blanco MEC. hábitos alimenticios en estudiantes de la universidad mayor, real y pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. Bio Sci. 31 de diciembre de 2019;2(4):91-101
7. Quispe AAF. hábitos alimenticios en estudiantes de la universidad san Francisco Xavier de Chuquisaca 2019. Bio Sci. 30 de junio de 2020;3(5):46-61.
8. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, Cruz-Vargas JADL, Vera-Ponce VJ, et al. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev Fac Med Humana. octubre de 2020;20(4):614-23.

9. Durán A S, Valdés B P, Godoy C A, Herrera V T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. Rev Chil Nutr. septiembre de 2014;41(3):251-9.
10. Echevarría Oré PV. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios. Universidad de San Martín de Porres, 2015. Universidad de San Martín de Porres – USMP [Internet]. 2015 [citado 13 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2078>
11. Pérez-Rodrigo C. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España [Internet]. es: grupo aula medica; 2020 [citado 13 de noviembre de 2022]. (revista española de nutrición comunitaria). Disponible en: <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
12. Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A, Sinisterra-Loaiza LI, et al. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. Nutr Hosp. diciembre de 2020;37(6):1190-6
13. Leyton Cruzalegui ACK. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021. 2022 [citado 1 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/12218>
14. Sakata K, Matumara Y, Yoshimura N, Tamaki J, Hashimoto T, Oguri S, Okayama A, Yanagawa H. Relationship between skipping breakfast and cardiovascular disease risk factors in the national nutrition survey data. Nipón Koshu Eisei Zasshi 2001; 48:837-41
15. Espinoza-Gutiérrez GA, Yance-Cacñahuaray G, Runzer-Colmenares FM. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Revista de la Facultad de Medicina Humana. abril de 2022;22(2):319-26.
16. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients. junio de 2020;12(6):1583.

17. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. Instituto nacional de salud. [citado 13 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
18. Monteiro M, Ferreira-Pêgo C. University Students Eating Habits: Normal Semester vs. Lockdown Period Caused by COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 5 de octubre de 2022;19(19):12750.
19. Antunes R, Frontini R, Amaro N, Salvador R, Matos R, Morouço P, et al. Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *Int J Environ Res Public Health*. junio de 2020;17(12):4360.
20. Jaramillo Parrales E. Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19 . Período mayo - septiembre del 2020. 2020
21. Fuentes Peralta DN. Prácticas alimentarias durante el periodo de confinamiento COVID-19 en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. 2020.
22. Dávila A, Yáñez A. Hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de odontología y enfermería de la UCSG en el periodo de mayor confinamiento por covid-19. Universidad Católica De Santiago De Guayaquil. 2020
23. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C, Mardones L, Muñoz M, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*. junio de 2021;23(1):27-38.

ANEXOS:

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA:

Título	Pregunta de Investigación	Objetivos	Hipótesis (cuando corresponda)	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento de datos	Instrumento de recolección
hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del IX ciclo periodo 2021-I durante	¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del noveno ciclo del periodo 2021 - I de	Objetivo general: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina del noveno ciclo del	no aplica	no experimental enfoque cuantitativo	Estudiantes de medicina del IX ciclo del periodo 2021-I de la USMP.	Encuesta Hábitos alimentarios de estudiantes de noveno ciclo de la

<p>la pandemia del covid-19</p>	<p>la USMP durante la pandemia del COVID 19?</p>	<p>periodo 2021-I de la USMP durante la pandemia del COVID 19.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar la percepción de cambio de peso y hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del noveno ciclo del periodo 2021-I durante la</p>		<p>descriptiva y transversal</p>		<p>facultad de medicina de la universidad san Martín de Porres durante la pandemia por covid-19 durante el periodo 2021-I.</p>
---------------------------------	--	--	--	----------------------------------	--	--

		<p>pandemia del COVID 19.</p> <p>Identificar la ingesta de alimentos más frecuentes durante la pandemia del COVID 19 en los estudiantes de medicina del noveno ciclo del periodo 2021- I de la USMP</p>				
--	--	---	--	--	--	--

ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Tipo de variable	Escala de medición	Indicador	Criterio de medición	Instrumento
Edad	Es el tiempo que una persona ha vivido desde su nacimiento.	Cuantitativa	Independiente	Número de años cumplidos al realizar el estudio	Razón	Años	-	Encuesta.
Sexo	Características fenotípicas y genotípicas que distinguen	Cualitativa	Independiente	Femenino / masculino	Nominal	Femenino Masculino	-	Encuesta.

	al hombre de la mujer							
Peso	El peso se refiere a la masa o el peso de una persona	Cuantitativa	independiente	Kg de peso .	razón	kg	-	Encuesta.
Talla	medida que tiene una persona en posición erguida, que va desde la planta de los pies al vértice de la cabeza	Cuantitativa	independiente	metros	razón	m	-	Encuesta

Ingesta de desayuno	consumo de desayuno.	Cualitativa	Dependiente	Frecuencia de hábito del desayuno	Ordinal.	No consumo Ocasionalmente 1-3 veces por semana 4-6 veces por semana Todos los días	No consumo: 0 Ocasionalmente: 1 1-3 veces por semana: 2 4-6 veces por semana: 3 Todos los días: 4	Encuesta.
Ingesta de comida casera	Lugar donde come.	Cualitativa	Dependiente	Lugar de almuerzo	Nominal	No consumo Ocasionalmente	No consumo: 0 Ocasionalmente: 1	Encuesta.

						1-3 veces por semana	1-3 veces por semana:2	
						4-6 veces por semana	4-6 veces por semana: 3	
						Todos los días	Todos los días:4	
							:	
Cena	Habito del consumo de cena	Cualitativa	Dependiente	Consumo de uno o más platos de comidas	Ordinal.	No consumo Ocasionalmente 1-3 veces por semana 4-6 veces por semana	No consumo: 0 Ocasionalmente: 1 1-3 veces por semana:2	Encuesta.

						Todos los días	4-6 veces por semana: 3 Todos los días:4	
Consumo de bebidas alcohólicas	Ingesta de bebidas que contengan alcohol	Cualitativa	Dependiente	1 vaso de 200cc	Ordinal.	No consumo Ocasionalmente 1-3 veces por semana 4-6 veces por semana Todos los días	No consumo: 0 Ocasionalmente: 1 1-3 veces por semana:2 4-6 veces por semana: 3	Encuesta.

							Todos los días:4	
Consumo de comidas chatarra o frituras.	Consumo de pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas fritas, etc.	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de comida chatarra o frituras	Ordinal.	No consumo Ocasionalmente 1-3 veces por semana 4-6 veces por semana Todos los días	No consumo: 0 Ocasionalmente: 1 1-3 veces por semana: 2 4-6 veces por semana: 3 Todos los días: 4	Encuesta.

Consumo de pescado	Consumo de pescado fresco /congelado/ conservado, no frito	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de pescado, considerar 1 porción = 1 trozo del tamaño de la palma de la mano	Ordinal.	No consumo Menos de 1 porción a la semana 1 porción a la semana 2 porciones a la semana 3 o más porciones a la semana	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1 1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3 3 o más porciones a la semana: 4	Encuesta.
Consumo de menestras	Consumo de menestras como lentejas,	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de menestr	Ordinal.	No consumo Menos de 1 porción a la semana	No consumo: 0	Encuesta.

	arvejas, garbanzos, etc.			as, considerar 1 porción a 1 taza de 200cc.		1 porción a la semana 2 porciones a la semana 3 o más porciones a la semana	Menos de 1 porción a la semana: 1 1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3 3 o más porciones a la semana: 4	
Consumo de avena o alimentos integrales	Consumo de avena o alimentos integrales como pastas, panes, arroz	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de avena o alimentos	Ordinal.	No consumo Menos de 1 porción a la semana 1 porción a la semana	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1	Encuesta.

				integrale s, consider ar porción de avena a ¼ taza o 40grs. La porción de granos integrale s a 120g o ¾ de taza y una porción de pan a		2 porciones a la semana 3 o más porciones a la semana	1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3 3 o más porciones a la semana: 4	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

				½ unidad o 2 rebanad as de molde				
Consumo de carne roja o blanca	Consumo de carnes en las comidas.	Cualitativ a	Dependien te.	Frecuen cia de consumo de carnes, consider ar 1 porción a un trozo del tamaño de la	Ordin al.	No consumo Menos de 1 porción a la semana 1 porción a la semana 2 porciones a la semana 3 o más porciones a la semana	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1 1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3 3 o mas porciones a la semana: 4	Encuest a.

				palma de la mano				
Consumo de galletas, pasteles y snack dulces .	Consumo de galletas, pasteles y snack dulces.	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de galletas, pasteles y snack dulces, considerar una porción al equivalente a un plato de té.	Ordinal.	No consumo Menos de 1 porción a la semana 1 porción a la semana 2 porciones a la semana 3 o más porciones a la semana	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1 1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3 3 o más porciones a la semana: 4	Encuesta.

Consumo de lácteos.	Consumo de lácteos y derivados	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de lácteos	Ordinal.	No consumo Menos de 1 porción a la semana 1 porción a la semana 2 porciones a la semana 3 o más porciones a la semana	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1 1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3 3 o más porciones a la semana: 4	Encuesta.
Consumo frutas	Consumo de frutas	Cuantitativa	Dependiente.	Frecuencia del consumo de frutas	ordinal	No consumo Menos de 1 porción a la semana	No consumo: 0	Encuesta.

						1 porción a la semana	Menos de 1 porción a la semana: 1	
						2 porciones a la semana	1 porción a la semana: 2	
						3 o más porciones a la semana	2 porciones a la semana: 3	
							3 o más porciones a la semana: 4	
Consumo de verduras.	Consumo de verduras en las comidas.	Cuantitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de verduras	Ordinal	No consumo: Menos de 1 porción a la semana:	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1	Encuesta.

						1 porción a la semana	1 porción a la semana: 2	
						2 porciones a la semana	2 porciones a la semana: 3	
						3 o más porciones a la semana	3 o más porciones a la semana: 4	
Consumo de bebidas o jugos azucarados.	Consumo de bebidas o jugos azucarados	Cualitativa	Dependiente.	Frecuencia de consumo de las bebidas azucaradas	Ordinal	No consumo: Menos de 1 porción a la semana: 1 porción a la semana 2 porciones a la semana	No consumo: 0 Menos de 1 porción a la semana: 1 1 porción a la semana: 2 2 porciones a la semana: 3	Encuesta

						3 o más porciones a la semana	3 o más porciones a la semana: 4,	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	--