



Mariel Del Rocío Chotón-Calvo*
Sonia Huyhua-Gutierrez**
Gladys Bernardita León-Montoya***
María Esther Saavedra-Chinchayán****
Sonia Tejada-Muñoz*****



ISSN: 0121-7577 e-ISSN: 2462-8425



Factores asociados a las prácticas alimentarias en estudiantes durante el confinamiento COVID-19, Perú

Recibido: 15 de abril de 2024, aceptado: 16 de octubre de 2024

Citar este artículo así

Chotón-Calvo M, Huyhua-Gutierrez S, León-Montoya GB, Saavedra-Chinchayán ME, Tejada-Muñoz S. Factores asociados a las prácticas alimentarias en estudiantes durante el confinamiento COVID-19, Perú. *Hacia Promoc. Salud.* 2024; 29(3): 19-28. DOI: 10.17151/hpsal.2024.29.3.3

Resumen

El problema de la COVID-19 afectó en la salud pública, no siendo ajenos la población estudiantil universitaria, quienes durante el confinamiento adoptaron diferentes prácticas alimentarias en el hogar. **Objetivo:** describir los factores sociodemográficos y conductuales y su asociación con las prácticas alimentarias durante el confinamiento COVID-19 en universitarios. **Metodología:** el estudio fue descriptivo, relacional y transversal, cuyo universo muestral fueron 561 estudiantes de ambos sexos de una universidad pública nor - oriental del Perú, quienes fueron seleccionados por conveniencia, y se les aplicó una encuesta virtual de 18 ítems, cuyo alfa de Cronbach fue 0,703. Para el análisis estadístico se utilizó la prueba no paramétrica Chi2 y el análisis de correspondencia simple. **Resultados:** se obtuvo que los factores asociados a las prácticas alimentarias son: realizar actividad física diaria ($p=0,000$) y comer acompañado ($p=0,000$); también la buena alimentación tiene relación con: ejercicios diarios de 30' a más, el no variar la alimentación durante el confinamiento, sexo varón y edad de 18 a 20 años; en cuanto a la

* Licenciada en Estadística. Doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad. Escuela de Educación Primaria, Facultad Educación y Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Perú. Correo electrónico: mariel.choton@untrm.edu.pe.

orcid.org/0000-0001-6870-9268.

** Licenciada en Enfermería. Maestra en Gerencia en los Servicios de Salud. Escuela de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Instituto de Investigación en Salud Integral Intercultural, Instituto de Enfermedades Tropicales, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Perú. Correo electrónico: sonia.huyhua@untrm.edu.pe. orcid.org/0000-0003-4823-2778. (autora de correspondencia).

*** Gladys Bernardita León-Montoya. Licenciada en Enfermería. Doctora en Salud Pública. Escuela de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Perú. Correo electrónico: gladys.leon@untrm.edu.pe.

orcid.org/0000-0003-0578-5030.

**** María Esther Saavedra-Chinchayán. Licenciada en Enfermería. Maestrante en Docencia e Investigación en Salud. Escuela de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Perú. Correo electrónico: maria.saavedra@untrm.edu.pe.

orcid.org/0000-0001-6177-9482.

***** Sonia Tejada-Muñoz. Licenciada en Enfermería. Doctora en Ciencias de Enfermería. Escuela de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Instituto de Investigación en Salud Integral Intercultural, Instituto de Enfermedades Tropicales, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Perú. Correo electrónico: sonia.tejada@untrm.edu.pe. orcid.org/0000-0002-1181-8540.

alimentación regular, los factores que más se asocian son: comer acompañado, ser mujer, edad de 21 a 23 años, la subida de peso y práctica de ejercicios menos de 30', mientras que en la mala alimentación el factor determinante es comer solo. **Conclusiones:** los factores que se asocian significativamente a las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios son el comer acompañado y realizar actividad física diaria más de 30 minutos.

Palabras clave

Conducta alimentaria, infección por Sars-Cov-2, estudiantes, factores, alimentación. (Fuente: *DeCS, BIREME*)

Factors Associated with Dietary Practices Among University Students During the COVID-19 Lockdown in Peru

Abstract

The COVID-19 pandemic had a significant impact on public health, affecting university students, who adopted different dietary practices at home during the lockdown. This study aimed to examine the sociodemographic and behavioral factors associated with dietary practices among university students during the COVID-19 confinement period. A descriptive, cross-sectional, and relational study was conducted with 561 students of both sexes from a public university in northern Peru, selected through convenience sampling. Participants completed an 18-item online survey, which demonstrated acceptable reliability (Cronbach's alpha = 0.703). Statistical analysis included the Chi-square test (χ^2) and simple correspondence analysis. The results indicate that daily physical activity ($p = 0.000$) and eating with company ($p = 0.000$) were significantly associated with dietary practices. Additionally, a healthy diet was linked to engaging in at least 30 minutes of daily exercise, maintaining a consistent diet during lockdown, being male, and being between 18 and 20 years old. Conversely, regular dietary habits were primarily associated with eating with company, being female, being between 21 and 23 years old, weight gain, and engaging in less than 30 minutes of exercise per day. Finally, poor dietary habits were strongly correlated with eating alone. In conclusion, eating with company and engaging in more than 30 minutes of daily physical activity were the most significant factors associated with dietary practices among university students during the lockdown.

Keywords

Eating behavior, SARS-CoV-2 infection, students, factors, diet. (Source: *DeCS, BIREME*)

Fatores associados a práticas alimentares em estudantes durante o confinamento por COVID-19, Peru

Resumo

A problemática do COVID-19 afetou a saúde pública, não sendo alheia à população estudantil universitária, que durante o confinamento adotou diferentes práticas alimentares em casa. Objetivo: do estudo foi descrever fatores sociodemográficos e comportamentais e sua associação com práticas alimentares durante o confinamento pelo COVID-19 em estudantes universitários. Metodologia: estudo foi descritivo, relacional, transversal, cujo universo amostral consistiu em 561 estudantes de ambos sexos de uma universidade pública do nordeste do Peru, selecionados por conveniência, e foi aplicado neles uma pesquisa virtual de 18 itens, cujo o alfa de Cronbach foi de 0,703. Para a análise estatística, foram utilizados o teste não paramétrico Chi2 e a análise de correspondência simples. Resultados: os fatores associados às práticas alimentares são: realizar atividade física diária ($p=0,000$) e comer acompanhado ($p=0,000$); a boa alimentação também está relacionada a: exercícios diários de 30 minutos ou mais, não mudar a dieta durante o confinamento, sexo masculino com idade entre 18 a 20 anos; em relação à alimentação regular, os fatores mais associados são: comer acompanhado, ser mulher, idade entre 21 e 23 anos, ganho de peso e praticar exercícios por menos de 30 minutos, sendo a má alimentação o fator determinante. Conclusão: os fatores que estão significativamente associados às práticas alimentares dos universitários são comer acompanhado e realizar atividade física diária por mais de 30 minutos.

Palavras chave

Comportamento alimentar, infecção por Sars-Cov-2, estudantes, fatores, alimentando. (Fonte: *DeCS, BIREME*)

Introducción

Unos 235 millones de estudiantes están inscritos en universidades, pero a pesar de la demanda, las tasas mundiales de inscripciones representan el 40% y existen grandes desigualdades entre los países y las regiones y se espera que vuelva a duplicarse en la próxima década (1).

A nivel mundial, los universitarios en su mayoría suelen presentar hábitos alimentarios inadecuados (2,3-6), lo que le predispone a malnutrición u obesidad. Cerca de las tres cuartas partes de esta población tienen una dieta inadecuada con bajo consumo de frutas y verduras, un 68,8% consume comida chatarra (7), y dentro de los principales motivos referidos para no realizar una alimentación saludable se reportaron los horarios de estudio, hábitos, costumbres y factores económicos (8). En Brasil encontraron que el ambiente alimentario universitario se caracterizó por proporcionar una gran oferta de alimentos ultra procesados (9), y en México los universitarios varones mencionan comer una mayor cantidad de alimentos no saludables, más que las mujeres (10), agudizándose aún más en tiempos de pandemia.

Según un estudio multicéntrico donde participaron residentes en 12 países como Argentina, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, España, Guatemala, México, Perú, Paraguay, Panamá y Uruguay; reportaron que los jóvenes consumen bebidas azucaradas en un 13,4% y han alterado su estado nutricional con predisposición a la obesidad en un 19% (11). Además, por el confinamiento obligatorio, el acceso limitado a las compras diarias llevó a reducir el consumo de alimentos frescos, sustituidos por los altamente procesados, como comidas preparadas, comida chatarra, bocadillos, bebidas azucaradas y cereales listos para comer, que tienden a tener un alto contenido de grasas, azúcares y sal (12). Esta problemática se agudiza más en la población joven, el grado de autoestima, satisfacción corporal, asistencia a la universidad y comparación con sus pares, el compartir alimentos con amigos, el bajo estatus social, la conveniencia, el acceso a las redes sociales y su publicidad, lo que predispone el consumo de alimentos pobres en nutrientes y alto en energía que podrían determinar su comportamiento dietético y las prácticas alimentarias (13,14) dañinas para su salud.

También se resalta que en el Perú en un 39,9% de la población, se presentó sobrepeso y el 24,6% evidenció obesidad en jóvenes de 20 a 29 años y entre 15 a más años de edad fue proporcional (15). Al respecto, los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas no son la excepción, ya que en su mayoría provienen de la zona rural donde existen alimentos ricos en carbohidratos como la papa, el maíz, la yuca, el camote entre otros y las dietas que consumen son predominantemente hipercalóricas e hipoproteicas y durante la pandemia COVID -19 en su mayoría se han regresado a sus hogares de origen con sus hábitos alimentarios propios aprendidos desde su infancia. Más de la mitad de estudiantes de enfermería de esta universidad pública, presentaron hábitos alimenticios inadecuados básicamente relacionado a selección y preferencia de alimentos (16,17).

En este contexto, este estudio se enmarca en la perspectiva de salud pública global, el paradigma de nutrición personalizado de precisión y el modelo de promoción de la salud de Nola Pender en las que deben armonizarse y deliberarse, ya que son complementarios entre sí y, como tales, se necesitan para alfabetizar la salud y la resistencia a la influencia de los compañeros de los estudiantes universitarios, así como establecer estrategias personalizadas, participativas, preventivas y predictivas para que de esta manera se establezca un estado saludable en el que se prevenga y controlen las enfermedades (18,19,20).

Este estudio aporta una perspectiva novedosa al explorar cómo factores conductuales, como realizar ejercicio por más de 30 minutos al día y consumir alimentos en compañía, se correlacionan con una dieta más saludable. Además, se identifica grupos de riesgo específicos, como aquellos que se alimentan solos, quienes tienen una mayor tendencia a una mala alimentación, lo que indica la necesidad de intervenciones centradas en el entorno cultural y social de los estudiantes universitarios peruanos y su contribución para elaborar estrategias de salud pública más eficaces y ajustadas a sus requerimientos particulares.

De acuerdo con lo anterior, el objetivo principal de este artículo es describir los factores sociodemográficos y conductuales asociados a las prácticas alimentarias durante el confinamiento COVID-19, en estudiantes universitarios, lo cual permitirá tener una referencia de base para posteriores estudios en la población universitaria.

Métodos y materiales

Estudio cuantitativo, descriptivo, relacional y transversal, con un universo muestral de 561 estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 34 años ($M=20,6$ y $DE=2,8$), quienes fueron invitados a través del correo electrónico y WhatsApp para responder un cuestionario en la plataforma Google Forms, previa aceptación mediante el consentimiento informado virtual; se recolectó la información durante los meses de julio y agosto del 2021, para lo cual se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia (21).

El formulario Ad Hoc se elaboró con base en las Guías alimentarias para la población peruana publicadas por el Ministerio de Salud (22), que incluyó 18 ítems relacionados con las prácticas alimentarias y cinco alternativas de respuestas en escala de Likert, valorados de 1 a 5 puntos respectivamente; obteniendo una puntuación mínima de 18 y un máximo de 90 puntos, considerando alimentación buena (ingesta calórica equilibrada con el gasto calórico corporal equivalente a 66- 90 puntos), regular (ingesta desequilibrada sin gasto calórico 42-65 puntos) y mala (consumo insuficiente, desequilibrada y excesivo de los macronutrientes correspondiente a 18-41 puntos). Se incluyó como factores asociados: sexo, edad, si realiza actividad física diaria (+ de 30 minutos, < de 30 minutos, no ejercita) si come solo o acompañado, si su alimentación varió por el confinamiento (si/no), subió de peso debido al confinamiento (si/no), contrajo COVID-19 (si/no). El cuestionario de prácticas alimentarias fue sometido a la opinión de tres expertos en el área: un nutricionista, una enfermera docente universitaria con cátedra en nutrición y un estadístico, obteniendo la validez en sus 18 ítems propuestos y posteriormente con una prueba piloto a 58 estudiantes de otra universidad con similares características, se determinó la fiabilidad a través del alfa de Cronbach con un valor aceptable de 0,703 (23).

Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó a través de la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado, con un nivel de significancia $p<0,05$ (95% de confianza) y realizando el análisis de correspondencia simple para determinar los factores asociados a las prácticas alimentarias; los datos fueron procesados en el software IBM SPSS versión 26.

Aspectos éticos

En todo momento se respetó los principios bioéticos de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia, así como los principios éticos fundamentales establecidos en el Informe Belmont (24). Para la aplicación de los instrumentos se envió previamente la hoja del consentimiento informado virtual. También se tomó como referencia la Declaración de Helsinki(25), que constituye un conjunto de principios éticos que orientan la investigación médica en seres humanos.

Resultados

El 48,4% de los estudiantes fueron del sexo femenino y presentaron prácticas alimentarias regulares, el 53,3% son de 18 a 20 años y presentaron prácticas alimentarias regulares, el 53,5% fueron del ciclo de 1er nivel y tuvieron prácticas alimentarias regulares, el 36,7% realizan actividad física diaria menos de 30 minutos y tienen regulares prácticas alimentarias, el 27,3% casi siempre come acompañado y tiene prácticas alimentarias regulares ($p=0,001$), el 28,9% a veces come mirando la Tv, el celular, la computadora o la tablet y tiene prácticas alimentarias regulares, el 62,9% cambió su alimentación por el confinamiento y presentaron regulares prácticas alimentarias, el 46,7% menciona que incrementó el peso por el confinamiento y tiene regulares prácticas alimentarias, el 53,8% no padeció de COVID-19 y tuvieron regulares prácticas alimentarias (Tabla 1).

Tabla 1. Relación entre las variables demográficas con las prácticas alimentarias

Variables (n= 561)	Práctica alimentaria n (%)			P
	Buena	Regular	Mala	
	Sexo			0,638
Femenino	49 (8,7)	260 (46,4)	3 (0,5)	---
Masculino	44 (7,8)	201 (35,8)	4 (0,7)	---
	Edad			0,562
18 a 20	65 (11,6)	299 (53,3)	4 (0,7)	---
21 a 23	18 (3,2)	121 (21,6)	2 (0,4)	---
24 a 26	3 (0,5)	20 (3,6)	0 (0,0)	---
27 a 34	7 (1,2)	21 (3,7)	1 (0,2)	---
	Ciclo			0,198
1er nivel	70 (12,5)	300	3 (0,5)	---
2do nivel	19 (3,4)	119	3 (0,5)	---
3er nivel	4 (0,7)	42	1 (0,2)	---
Realiza actividad física diaria				0,000
Nunca	15 (2,7)	151	4 (0,7)	---
Menos de 30 minutos	35 (6,2)	206	3 (0,5)	---
30 a más minutos	43 (7,7)	104	0 (0,0)	---
Come acompañado				0,000
Nunca	0 (0,0)	10 (1,8)	1 (0,2)	---
Casi nunca	4 (0,7)	39 (7,0)	2 (0,4)	---
A veces	14 (2,5)	123 (21,9)	2 (0,4)	---
Casi siempre	25 (4,5)	153 (27,3)	1 (0,2)	---
Siempre	50 (8,9)	136 (24,2)	1 (0,2)	---
Come mirando Tv, computadora, celular o Tablet				0,702
Nunca	6 (1,1)	36 (6,4)	1 (0,2)	---
Casi nunca	22 (3,9)	89 (15,9)	2 (0,4)	---
A veces	36 (6,4)	162 (28,9)	1 (0,2)	---
Casi siempre	14 (2,5)	108 (19,3)	2 (0,4)	---
Siempre	15 (2,7)	66 (11,8)	1 (0,2)	---
Varió su alimentación por el confinamiento				0,157
No	29 (5,2)	108 (19,3)	3 (0,5)	---
Si	64 (11,4)	353 (62,9)	4 (0,7)	---
Incrementó peso por el confinamiento				0,651
No	45 (8,0)	199 (35,5)	3 (0,5)	---
Si	48 (8,6)	262 (46,7)	4 (0,7)	---
Padeció de COVID-19				0,691
No	57 (10,2)	302 (53,8)	5 (0,9)	---
Si	36 (6,4)	159 (28,3)	2 (0,4)	---

Fuente: elaboración propia

Asimismo, se muestra el valor Chi-Cuadrado y su valor “p” o significancia menor que 0,05 y se continúa con el análisis de correspondencia simple; además que en “la proporción de inercia” se observa que la primera dimensión contribuye con 80,5% (Tabla 2).

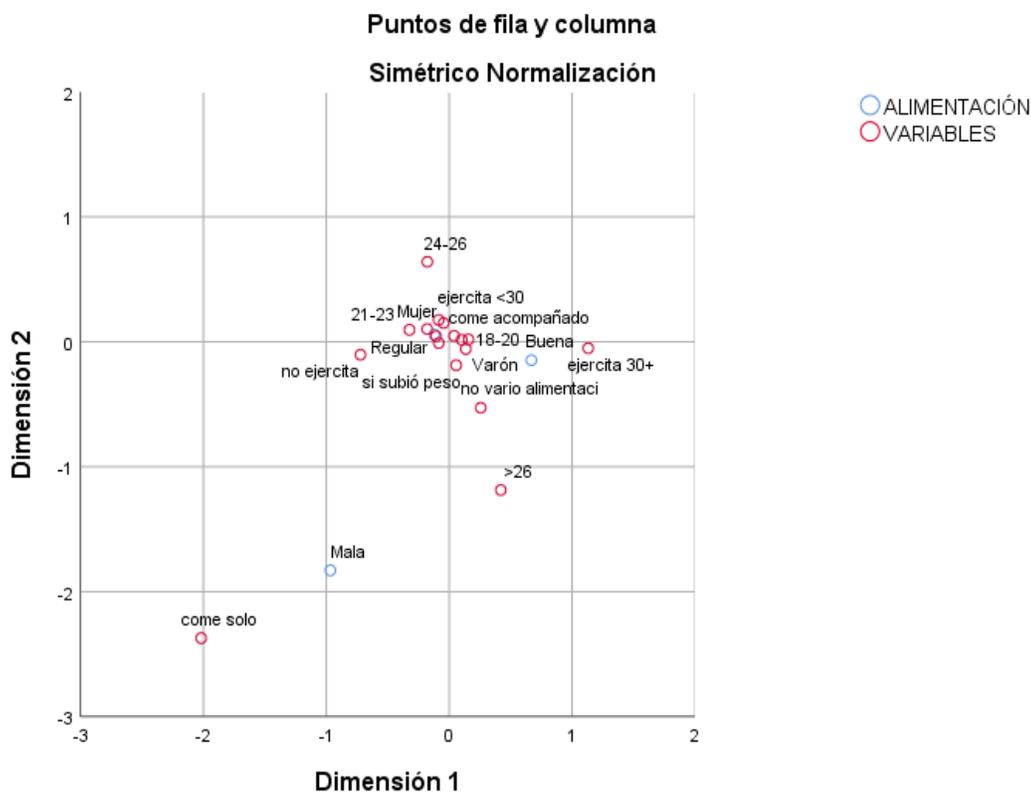
Tabla 2. Resumen de análisis de correspondencia simple

Dimensión	Valor singular	Inercia	Chi cuadrado	Sig.	Proporción de inercia		Valor singular de confianza	
					Contabilizado para	Acumulado	Desviación estándar	Correlación 2
1	0,098	0,010			0,805	0,805	0,016	0,203
2	0,048	0,002			0,195	1,000	0,028	
Total		0,012	46,592	0,046 ^a	1,000	1,000		

Fuente: elaboración propia

Además, se observa el diagrama de dispersión biespacial con las puntuaciones fila y columna se evidencia que la alimentación buena tiene relación con ejercicios físicos diarios de 30 minutos a más, el no variar la alimentación durante el confinamiento, sexo varón y edad de 18 a 20 años. En cuanto a la alimentación regular los factores que se asocian son: comer acompañado, ser mujer, edad de 21 a 23 años, no ejercitarse, subida de peso y ejercitar menos de 30 minutos. La alimentación mala se asocia a comer solo (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de dispersión biespacial de factores asociados a las prácticas alimentarias en universitarios



Fuente: elaboración propia

Discusión

Esta investigación ha demostrado que la buena alimentación se relaciona significativamente con la práctica de ejercicios físicos en un periodo de tiempo mayor de 30 minutos a más; también se revela que la alimentación no ha variado durante el confinamiento, a diferencia de Machado et al., quienes encontraron que la alimentación si ha variado, se ha incrementado el consumo de aperitivos y comida rápida lo que ha ocasionado que el 70% de universitarios, cambien su Índice de Masa Corporal (IMC) (26). Sin embargo, la regular alimentación se asocia con comer acompañado, ser mujer y fluctuar entre 21 a 23 años, subir de peso y ejercitarse menos de 30 minutos. Deyer et al. encontraron que comer acompañado (comedor universitario), es muy relevante para las interacciones sociales, lo que difiere con la presente investigación (27). Esta diferencia puede deberse a que Deyer et al. especifican el comedor universitario, mientras que en la presente investigación es en general, ambos resultados tienen lógica debido a que en cualquier lugar pueden comer comida “chatarra”, no así en un comedor universitario donde se cuenta con profesionales de la salud (nutricionistas, enfermeros, asistentes sociales, médicos, entre otros) trabajando de forma articulada en beneficio de la población estudiantil (27).

La alimentación es una necesidad básica de todo ser humano y cumple una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo (28).

En un estudio realizado en Argentina con 164 estudiantes de la Universidad del Litoral de tres carreras de Bioquímica, nutrición y biotecnología el 79,3% realizaba actividad física y de ellos 59,8% alcanzó los 30 minutos diarios recomendados (29).

Sin embargo, en otros estudios la mayoría de los y las estudiantes reconocieron tener comportamientos y prácticas alimentarias poco saludables y más de la mitad desarrollaron bajos niveles de actividad física e incrementaron el sedentarismo encontrándose cambios en los hábitos dietéticos, incluido el aumento de las comidas en el hogar, el consumo de alcohol y la disminución del consumo de frutas (29,34). Asimismo, en el trabajo realizado por Shaun et al. encontraron que después de la cuarentena, el 26,7% de los estudiantes aumentaron de peso, mientras que el 47,5% de los encuestados nunca participaron en ningún trabajo físico (35). Estos resultados coinciden con los encontrados por Vanoh y Juanis a menos actividad física mayor aumento de peso

corporal (36). Hubo asociaciones estadísticamente significativas entre el IMC y los diferentes entornos de consumo de alimentos (es decir, cenar en una mesa (o) al estilo islámico: ponerse en cuclillas en el suelo) ($p < 0,001$). El IMC también se asoció con los hábitos dietéticos de los estudiantes con respecto a consumir alimentos, refrigerios y consumir bebidas carbonatadas mientras miran televisión ($p < 0,001$), juegan videojuegos en teléfonos móviles u ordenadores ($p < 0,001$) (37).

En este aspecto se enfatiza la importancia de adoptar un estilo de vida saludable en la comunidad universitaria, debido a que en algunos casos con el término de la pandemia se han quedado algunos malos hábitos como el sedentarismo entre otros, lo que podría conllevar a una población universitaria en ciencias de la salud con sobrepeso y obesidad predispuesta a desencadenar enfermedades no transmisibles difíciles de tratar y con una serie de consecuencias irreversibles para los profesionales en potencia teniendo capacidad mínima de productividad con limitaciones para contribuir al servicio de salud y cuidado integral a la ciudadanía. Para minimizar lo mencionado, los huertos familiares, la agricultura urbana y la mejora del transporte podrían abordar los desafíos en la disponibilidad y el acceso a alimentos de origen vegetal más saludables y de menor impacto ambiental (38).

El confinamiento por la COVID-19, impuesto por los gobiernos de manera obligatoria por más de dos años, ha modificado los hábitos de alimentación de todos y todas y en este caso específico en los estudiantes universitarios lo que motiva a buscar alternativas de cuidado personal y colectivo bajo la modalidad híbrida, dando prioridad a la programación de menús (dieta variada y equilibrada) de forma diaria o semanal, hidratación adecuada, disminución de los alimentos ultra procesados que le permita al cuerpo evidenciar homeostasis y sincronía saludable.

A pesar que en esta investigación reporta que no hubo cambios entre varones y mujeres, algunos hallazgos evidenciaron que los hombres consumían una mayor cantidad de alimentos no saludables, mientras que las mujeres demuestran automonitoreo y consumo de alimentos saludables (31,39). Asimismo, el 44,7% de los participantes no había realizado ejercicio físico durante el confinamiento con diferencias por sexo ($p < 0,05$), por edad ($p < 0,05$) y por IMC ($p < 0,05$) (40), este estudio atestigua que una alimentación de mala calidad se asocia significativamente a comer solo. Al respecto, un aumento en la frecuencia de comer juntos se asoció con una disminución de las probabilidades de tener problemas en los subdimensiones de

cuidado personal, actividades habituales y ansiedad o depresión; p de tendencia $<0,005(41)$. Similar hallazgo es que un factor que predice una peor alimentación es vivir solo con angustia psicológica e insomnio (39). Sin embargo, se necesitan más estudios para identificar si una intervención para aumentar la frecuencia de comer juntos mejoraría la calidad de vida relacionado con la salud de las personas que habitualmente comen solas.

Conclusiones

Se encontró que los factores que se asocian significativamente a las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios son el comer acompañado y realizar actividad física diaria más de 30 minutos; por

lo tanto, no deben pasar desapercibidos, invocando a las autoridades universitarias a través de la dirección de bienestar universitario a implementar estrategias de información, educación y comunicación en prácticas alimentarias saludables con enfoque intercultural para estudiantes provenientes de zonas alejadas que viven solos, no sólo en tiempos de pandemia sino para los ingresantes a la universidad que les permita afrontar de manera positiva el proceso de adaptación a la vida universitaria.

Agradecimientos: a los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza que de manera voluntaria diligenciaron la encuesta.

Financiamiento: esta investigación no recibió ninguna subvención económica.

Referencias bibliográficas

1. UNESCO. Educación superior. [Internet]. 2022 [citado 17 de noviembre de 2022]. Educación superior UNESCO. Disponible en: <https://www.unesco.org/es/education/higher-education>
2. Serrem K, Illés CB, Serrem C, Atubukha B, Dunay A. Food safety and sanitation challenges of public university students in a developing country. *Food Science & Nutrition*. 2021;9(8):4287-97.
3. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Food habits in medical students in first and sixth year of a private university of Lima, Peru. *Rev chilena de nutrición*. 2016;43(2):146-54.
4. Ul Haq I, Mariyam Z, Li M, Huang X, Jiang P, Zeb F, et al. A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018;15(9):1910.
5. Ponce C, Pezzotto SM, Compagnucci AB, Ponce C, Pezzotto SM, Compagnucci AB. Eating habits of medical students of the National University of Rosario, Argentina. *Rev chilena de nutrición*. 2019;46(5):554-60.
6. Yun TC, Ahmad SR, Quee DKS. Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam. *Malays J Med Sci*. 2018;25(3):56-66.
7. Cerezo-Prieto M, Frutos-Esteban FJ. [Impact of university students lifestyle in the promotion of public health policies. The case of nudges.] *Rev Esp Salud Publica*. 2020;94:e202007072.
8. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev de la Facultad de Medicina*. 2015;63(3):457-63.
9. Barbosa R, Henriques P, Guerra H, Emerentino J, Soares D, Dias P, et al. Ambiente alimentario de una universidad pública brasileña: desafíos para promover una alimentación saludable. *Revista chilena de nutrición*. 2020;47(3):443-8.
10. Marroquín CL, Díaz GC, Hurtarte CA, Pardo R. La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*. 2021;11:1-21.
11. Meza-Miranda E, Núñez-Martínez B, Durán-Agüero S, Pérez-Armijo P, Martín-Cavagnari B, Cordón-Arrivillaga K, et al. Sugar-sweetened beverage consumption during the Covid-19 pandemic in twelve Ibero-American countries: A cross-sectional study. *Rev chilena de nutrición*. 2021;48(4):569-77.
12. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*. 2020;18(1):229.
13. Osei-Kwasi H, Mohindra A, Booth A, Laar A, Wanjohi M, Graham F, et al. Factors influencing dietary behaviours in urban food environments in Africa: a systematic mapping review. *Public Health Nutrition*. 2020;23(14):2584-601.
14. Yiga P, Ogwok P, Achieng J, Auma MD, Seghers J, Matthys C. Determinants of dietary and physical activity behaviours among women of reproductive age in urban Uganda, a qualitative study. *Public Health Nutrition*. 2021;24(12):3624-36.
15. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad. [Internet]. 2021 [citado 17 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>

16. Carrascal Oyarce TJ. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas (UNTRM) [Internet]. 2018 [citado 1 de octubre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/1469>
17. Fernández Mestanza TL. Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas [Internet]. 2014 [citado 1 de octubre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/857>
18. Martínez-González MA, Kim HS, Prakash V, Ramos-Lopez O, Zotor F, Martinez JA. Personalised, population and planetary nutrition for precision health. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* [Internet]. [Internet]. 2021;4(1). Disponible en: <https://nutrition.bmj.com/content/4/1/355>
19. Xu G, Xu Y, Tu X, Hao S, Liu T. The Association between Self-Rated Health and Health Self-Management Ability of Healthcare Undergraduates: The Chain Mediating Roles of eHealth Literacy and Resistance to Peer Influence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(21):14501.
20. Pender N, Parsons MA, Murdaugh C. *Health Promotion in Nursing Practice*. 7ma ed. London UK: Pearson Education; 2018. 384 p.
21. Hernandez Sampieri, Mendoza C. *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Interamericana; 2018.
22. Lázaro Serrano ML, Domínguez Curi CH. Guías alimentarias para la población peruana. Instituto Nacional de Salud [Internet]. 2019. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/INS/1128>
23. Viladrich C, Angulo-Brunet A, Doval E. Un viaje alrededor de alfa y omega para estimar la fiabilidad de consistencia interna. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*. 2017;33(3):755-82.
24. Dadalto L, Royo MM, Costa BS. Bioética e integridade científica nas pesquisas clínicas sobre covid-19. *Rev Bioét*. 2020;28:418-25.
25. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Ratificada en la 64a Asamblea General, Fortaleza, Brasil, octubre 2013. Helsinki: 18a Asamblea Mundial; 1964 [citado 30 Ene 2016].
26. Machado BC, Pinto E, Silva M, Veiga E, Sá C, Kuhz S, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on the mental and physical health and overall wellbeing of university students in Portugal. *PLOS ONE*. 2023;18(5)..
27. Dreyer JO, Brandt AC, Lichtenstein S, Sina C, Smollich M. Impacts of the SARS-CoV-2 pandemic on the dietary practices of university students in Germany. *Front Nutr* [Internet]. 2024 [citado 15 de febrero de 2025];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1302308/full>
28. Lozano Marroquín C, Calvo Díaz G, Armenta Hurtarte C, Pardo R. La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*. 2021;11:1-21.
29. Fortino A, Vargas M, Berta E, Cuneo F, Ávila O, Fortino A, et al. Assessment of dietary consumption patterns and physical activity of students from three university degree programs with respect to dietary guidelines for the Argentine population. *Rev chilena de nutrición*. 2020;47(6):906-15.
30. Bağcı TAB, Kanadıkırık A, Somyürek E, Gerçek G, Tanrıku HB, Öntaş E, et al. Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey. *Public Health Nutrition*. 2021;24(18):6369-76.
31. Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM, Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios Chilenos. *Ciencia y enfermería*. 2019;25:1-10.
32. Sánchez-Sánchez E, Ramírez-Vargas G, Avellaneda-López Y, Orellana-Pecino JI, García-Marín E, Díaz-Jimenez J. Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period. *Nutrients*. 2020;12(9):2826.
33. Sidebottom C, Ullevig S, Cheever K, Zhang T. The effect of COVID-19 pandemic and quarantine period on physical activity and dietary habits of college-aged students. *Sports Medicine and Health Science* [Internet]. 2021 [citado 27 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666337621000470>
34. Luo Y, Chen L, Xu F, Gao X, Han D, Na L. Investigation on knowledge, attitudes and practices about food safety and nutrition in the China during the epidemic of corona virus disease 2019. *Public Health Nutrition*. 2021;24(2):267-74.
35. Shaun MMA, Nizum MWR, Munny S, Fayeza F, Mali SK, Abid MT, et al. Eating habits and lifestyle changes among higher studies students post-lockdown in Bangladesh: A web-based cross-sectional study. *Heliyon*. 2021;7(8).
36. Vanoh D, Juanis AW. Impact of Covid-19 lockdown on sleep quality, physical activity, and body weight among university students: A retrospective cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*. 2023;12(1):79.
37. Syed NK, Syed MH, Meraya AM, Albarraq AA, Al-kasim MA, Alqahtani S, et al. The association of dietary behaviors and practices with overweight and obesity parameters among Saudi university students. *PLOS ONE*. 2020;15(9).
38. Auma CI, Pradeilles R, Blake MK, Musoke D, Holdsworth M. Factors influencing dietary practices in a transitioning food environment: a cross-sectional exploration of four dietary typologies among rural and urban Ugandan women using Photovoice. *Nutrition Journal*. 2020;19(1):127.

39. Ramón-Arbués E, Granada-López JM, Martínez-Abadía B, Echániz-Serrano E, Antón-Solanas I, Jerue BA. Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *Nutrients*. 2021;13(10):3512.
40. López-Moreno M, López MTI, Miguel M, Garcés-Rimón M. Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from COVID-19 Home Confinement in the Spanish Population. *Nutrients*. 2020;12(11):3445.
41. Choi MJ, Park YG, Kim YH, Cho KH, Nam GE. Eating Together and Health-Related Quality of Life Among Korean Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2020;52(8):758-65.

