

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA**

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
NUTRICIÓN HUMANA**

**INFLUENCIA DEL NIVEL SOCIO ECONÓMICO EN LA FRECUENCIA DE  
CONSUMO DE ALIMENTOS Y ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS NIVELES DE LA  
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE EN MARZO DEL 2021 EN EL  
CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DE COVID 19**

**Elaborado por:**

**Kelly Adamaris Quevedo Bosquez**

**QUITO, 2022**

## RESUMEN

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de conocer la influencia que ha tenido la pandemia causada por el SARS – COV2 en los hábitos alimentarios y la actividad física y si el nivel socioeconómico afecta a la frecuencia de consumo de alimentos.

Se realizó un estudio de tipo transversal aplicando estadística descriptiva para analizar los datos, con una muestra conformada por 97 estudiantes, a los que se les aplicó una encuesta validada, en la cual se usó información del INEC para conocer los diferentes niveles socioeconómicos y la frecuencia de consumo de alimentos. En conclusión, se observó que los estudiantes tienen buenos hábitos alimentarios en base a su frecuencia de consumo, horarios y preparaciones. Se identificó que los estudiantes son sedentarios ya que pasan más de 6 horas sentados o recostados.

**Palabras clave:** pandemia, SARS-COV2, frecuencia de consumo, hábitos alimentarios, actividad física, universitarios

## **ABSTRACT**

The current research was developed with the purpose of knowing the influence of the pandemic caused by SARS - COV2 in eating habits and physical activity and if the socioeconomic level affects the frequency of food consumption.

A cross-sectional study was carried out by applying descriptive statistics to analyze the data, with a sample formed by 97 students, to which a validated survey was applied, in which INC information was used to know the different socioeconomic levels and frequency of food consumption. In conclusion, it was observed that students have good eating habits based on their consumption frequency, schedules and preparations. It was identified that students are sedentary as they spend more than 6 hours sitting or reclining.

**Keywords:** Pandemic, SARS-COV2, consumption frequency, eating habits, physical activity, university

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo a mi madre Ivon Bosquez, quien supo guiarme y acompañarme, siendo mi soporte en todo momento y brindarme su amor incondicional en todo momento, por su paciencia y sacrificios que me permitieron cumplir grandes sueños y metas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, agradezco a Dios por permitirme llegar tan lejos y culminar otra gran etapa de mi vida de manera satisfactoria.

Agradezco infinitamente a la persona más importante de mi vida mi madre Ivon Bosquez quien ha sido mi fortaleza y mi guía, por su infinita confianza y amor.

A mis amigas, Patricia y Gabriela que siempre me han acompañado y apoyado.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y a sus docentes por sus enseñanzas, conocimientos brindados y guía brindada.

De manera especial a mi directora de tesis Mgtr, Priscila Maldonado, por su tiempo, confianza y paciencia, de igual manera a mis lectores Mgtr. Verónica Espinoza y Mgtr. Álvaro Cepeda, por haberme guiado no solo en este trabajo de titulación, sino también a lo largo de la carrera universitaria.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN .....	II
ABSTRACT .....	III
DEDICATORIA .....	IV
AGRADECIMIENTOS .....	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	VI
LISTA DE TABLAS .....	VIII
LISTA DE FIGURAS .....	IX
LISTA DE ANEXOS .....	X
INTRODUCCIÓN .....	11
1. Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
1.1. Planteamiento del problema .....	13
1.2. Justificación .....	16
1.3. Objetivos .....	17
1.3.1. Objetivo general .....	17
1.3.2. Objetivos específicos .....	17
1.4. Metodología .....	17
1.4.1. Tipo de estudio .....	17
1.4.2. Universo y muestra .....	18
1.4.3. Técnicas e instrumentos .....	18
1.4.4. Plan de recolección de información .....	19
1.4.5. Plan de análisis de información .....	19
2. Capítulo II: MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. COVID 19 .....	20
2.1.1. Significado .....	20

2.1.2.	Confinamiento.....	20
2.1.3.	Pandemia y sus efectos .....	21
2.2.	Hábitos alimentarios.....	23
2.2.1.	Recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes .....	23
2.3.	Actividad física y sedentarismo .....	24
2.3.1.	Actividad física.....	24
2.3.2.	Sedentarismo.....	25
2.4.	Nivel socioeconómico .....	26
2.5.	Operacionalización de variables.....	27
3.	Capítulo III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	29
3.1.	Resultados .....	29
3.1.1.	Nivel socioeconómico de los estudiantes universitarios de la PUCE.....	29
3.1.2.	Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la PUCE.....	30
3.1.3.	Frecuencia de consumo de alimentos de acuerdo con el nivel socioeconómico ....	32
3.1.4.	Relación nivel socioeconómico y frecuencia de consumo de alimentos .....	47
3.1.5.	Actividad física en los estudiantes universitarios de la PUCE .....	48
3.2.	Discusión.....	52
4.	CONCLUSIONES.....	55
5.	RECOMENDACIONES .....	55
6.	LISTA DE REFERENCIAS.....	57
7.	ANEXOS.....	66

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Frecuencia de consumo de lácteos de acuerdo con el nivel socioeconómico .....	32
<b>Tabla 2.</b> Frecuencia de consumo de frutas de acuerdo con el nivel socioeconómico .....	33
<b>Tabla 3.</b> Frecuencia de consumo de verduras de acuerdo con el nivel socioeconómico.....	36
<b>Tabla 4.</b> Frecuencia de consumo de carnes, huevos y embutidos de acuerdo con el nivel socioeconómico.....	38
<b>Tabla 5.</b> Frecuencia de consumo de pescados y mariscos de acuerdo con el nivel socioeconómico.....	39
<b>Tabla 6.</b> Frecuencia de consumo de leguminosas de acuerdo con el nivel socioeconómico ..	40
<b>Tabla 7.</b> Frecuencia de consumo de cereales y tubérculos de acuerdo con el nivel socioeconómico.....	41
<b>Tabla 8.</b> Frecuencia de consumo de grasas de acuerdo con el nivel socioeconómico .....	43
<b>Tabla 9.</b> Frecuencia de consumo de bebidas y refrescos de acuerdo con el nivel socioeconómico.....	45
<b>Tabla 10.</b> Frecuencia de consumo de azúcares de acuerdo con el nivel socioeconómico.....	46
<b>Tabla 11.</b> Correlación entre el nivel socioeconómico y la frecuencia de consumo de alimentos .....	47

## LISTA DE FIGURAS

<b>Gráfico 1.</b> Nivel socioeconómico de los estudiantes universitarios de la PUCE .....	29
<b>Gráfico 2.</b> Horarios de comida regulares, de los estudiantes universitarios de la PUCE.....	30
<b>Gráfico 3.</b> Consumo de alimentos viendo televisión o en el celular, en los estudiantes universitarios de la PUCE.....	30
<b>Gráfico 4.</b> Tipos de preparación de los alimentos que realizan, los estudiantes universitarios de la PUCE.....	32
<b>Gráfico 5.</b> Número de veces a la semana que realizan actividad física, en los estudiantes universitarios de la PUCE.....	48
<b>Gráfico 6.</b> Tiempo que dedican los estudiantes universitarios de la PUCE, a realizar actividad física por sesión.....	49
<b>Gráfico 7.</b> Tiempo en el día que los estudiantes universitarios de la PUCE pasan sentados o recostado .....	50
<b>Gráfico 8.</b> Tipos de actividad física que realizan los estudiantes universitarios de la PUCE.	51

## **LISTA DE ANEXOS**

<b>Anexo 1.</b> Encuesta .....	66
<b>Anexo 2.</b> Frecuencia de consumo .....	69
<b>Anexo 3.</b> Consentimiento informado .....	74
<b>Anexo 4.</b> Solicitud .....	76

## INTRODUCCIÓN

Tras la aparición de un nuevo virus la vida que conocíamos cambio en todo el mundo, desde el 16 de marzo del 2020 la vida de los ecuatorianos dio un giro total, ya que para disminuir la propagación del denominado SARS-CoV-2, el gobierno implemento estrictas medidas, en donde la principal fue el confinamiento dando lugar a numerosas restricciones en la vida diaria, incluido el distanciamiento social, el aislamiento y el confinamiento en el hogar, al estar sujetos a estas restricciones los cambios de vida vinieron con ellas. Se implementó el teletrabajo y clases virtuales como principal recurso para poder seguir en marcha con los trabajos y la educación (Reyes-Olavarría, 2020), (Ammar, 2020).

Según (Di Renzo, 2020) el COVID-19 representa un impacto masivo en la salud humana, provocando cambios repentinos en el estilo de vida con consecuencias sociales y económicas. El confinamiento ha obligado a permanecer en los hogares delimitando la movilidad y las actividades cotidianas como ir a la escuela o salir a dar un paseo. Así es como el tiempo de estar sentado frente al computador aumentó de 5 a 8 horas por día ya que la tecnología se convirtió en la principal herramienta para estar conectado al exterior.

Según (Reyes-Olavarría, 2020), la ansiedad y el aburrimiento provocados por la cuarentena se consideran factores de riesgo para consumir más alimentos, esto combinado con los niveles más bajos de actividad física y sedentarismo hacen que los hábitos nutricionales se deterioren conduciendo así a un balance energético positivo, es decir, aumento de peso (Pérez-Rodrigo, 2020), (Ruíz-Roso & Carvalho Padilha, 2020).

Este estudio se realizó con los estudiantes de los últimos semestres de la carrera de nutrición humana para saber si ponen en práctica los conocimientos adquiridos y conocer si sus

hábitos mejoraron o no a partir del confinamiento, ya que los hábitos se pueden ver afectados por numerosas influencias como son los factores sociales, económicos y culturales que los rodean (Montero Bravo, Úbeda, & García González, 2006), (Espinoza O. & Rodríguez R., 2011).

## **1. Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

El 29 de febrero del 2020 la OMS publicó oficialmente consideraciones y pautas para llevar una cuarentena, en donde las restricciones de movilidad eran severas. Se entiende por cuarentena “a la restricción de las actividades y/o la separación de las demás personas que no están enfermas, pero respecto de las cuales se tienen sospechas de forma tal que se prevenga la posible propagación de la infección o contaminación” (OMS, 2020).

El efecto producido por la pandemia a nivel económico llegó a ser grave a corto o largo plazo, la cuarentena y el distanciamiento social provocó la suspensión de la actividad productiva generando mayor desempleo, salarios e ingresos más bajos, deterioro de las capacidades productivas, aumento de la pobreza y pobreza extrema (CEPAL, 2020).

Actualmente debido a la pandemia y el confinamiento fueron suspendidas muchas actividades económicas, el porcentaje de pobreza en el Ecuador en el 2019 fue del 25%, mientras que las cifras del año 2020 el 32,4% presenta pobreza y el 14,9% pobreza extrema a nivel nacional y en el 2021 el nivel de pobreza se ubica en un 32,2% (UTPL, 2020), (Correa-Quezada, García-Vélez, & Álvarez-García, 2020), (INEC, 2021).

Según (Ordóñez & Campuzano, 2020) Ecuador ha pasado por varias crisis económicas antes de la pandemia, produciendo afectaciones en el sector financiero, como el impacto negativo en las exportaciones generando una compleja situación económica. (Correa-Quezada, García-Vélez, & Álvarez-García, 2020) expresan que el porcentaje de la economía familiar se vio afectada en un 5 a 20%.

La población ha optado por incluir dietas bajas en nutrientes y más económicas debido a los efectos negativos en los ingresos familiares y las restricciones de movilidad impuestas (Díaz Ríos, Osorio Rodríguez, & Sidney Barker, 2020).

Según (Reyes-Olavarría, 2020), la ansiedad y el aburrimiento provocados por la cuarentena se consideran factores de riesgo para consumir más alimentos de peor calidad en comparación con las condiciones de vida estándar, el tipo de comida, la alimentación fuera de control, los refrigerios entre comidas, el número de comidas principales, deterioran los hábitos nutricionales conduciendo a un aumento de peso (Pérez-Rodrigo, 2020), (Ruiz-Roso, 2020).

En Ecuador el total de la población con sobrepeso y obesidad es de 64,68% en adultos de 19 a 59 años, en mujeres 67,62% y el hombre 61,37%, siendo la región sierra la más alta con 28418 personas (INEC, 2018).

A partir de la pandemia se ha podido notar un incremento de las enfermedades relacionadas con la alimentación como lo son el sobrepeso y la obesidad, evidenciándose un incremento en el consumo de productos enlatados y no perecibles, debido a su bajo costo y accesibilidad, convirtiéndose en la mejor opción para la población afectada por la pandemia (Gavilanes, Llerena, & Lucero Álvarez, 2021). No solo se han producido cambios en la elección y el consumo de alimentos, la preparación de los mismos en casa se ha modificado (FINUT, 2020).

El sistema alimentario es el eje para el desarrollo de la obesidad, en el mercado existe gran variedad de alimentos con alta densidad calórica y de bajo precio, es así que el consumo de alimentos está determinado más por la oferta de estos que por la necesidad de la población de nutrirse adecuadamente (Rivera Dommarco & Fuentes, 2018). Según el (INEC, 2018), en Ecuador 15735 personas consumen alimentos procesados con etiquetado en rojo.

Otro factor importante es la falta de actividad física, se conoce que el 31.1% de la población mundial son sedentarios, lo cual incrementa el factor de riesgo de morbi-mortalidad, el nivel de actividad física en las personas está influenciado por su estilo de vida ya que hoy en día los trabajos, escuelas, medios de transporte y ciudades son inseguras provoca que nos quedemos en casa donde no hay áreas verdes ni espacios amplios, cambiando el tiempo de actividad física por tiempo de recreación frente a la pantalla de la televisión, celular o computador (OMS, 2020).

Las rutinas a las que estábamos acostumbrados, como asistir a escuelas, colegios, universidades, oficinas y otros lugares ya no era posible. Las reuniones y aglomeraciones estaban completamente prohibidas, así como también asistir a gimnasios, parques o lugares de distracción, ya que las personas se exponían al contagio. El confinamiento por la pandemia ha obligado a permanecer en nuestros hogares delimitando la movilidad y las actividades cotidianas como ir a la escuela o salir a dar un paseo, el tiempo de permanencia frente al computador aumentó de 5 a 8 horas por día ya que la tecnología se convirtió en la principal herramienta para estar conectado al exterior, el teletrabajo y clases virtuales como principal recurso para poder seguir en marcha con los trabajos y la educación (Reyes-Olavarria, 2020), (Ammar, 2020).

El estudio realizado por (Ruiz-Roso, 2020), en jóvenes de América Latina dio como resultado una mayor prevalencia de inactividad física, y el consumo habitual de alimentos ultra procesados durante la pandemia fueron más pronunciados.

El confinamiento fue una medida necesaria para disminuir la propagación del virus, pero también fue un factor para promover cambios negativos en los hábitos de actividad física y alimentación, es este el problema que queremos estudiar en la comunidad universitaria (Reyes-Olavarria, 2020).

## **1.2. Justificación**

Debido a la pandemia de COVID 19 se han presentado problemas en ámbitos sociales y económicos, muchas actividades productivas se vieron suspendidas dando como resultado un decrecimiento en la economía ecuatoriana que junto al confinamiento han provocado cambios en los hábitos de alimentación y de actividad física.

La vida de los jóvenes tuvo efectos negativos, se presentaron problemas en el acceso de alimentos saludables, una de las principales causas para esto es la situación económica y el miedo a contraer el virus, aumentando el consumo de alimentos de fácil acceso como lo son bebidas azucaradas, snacks, dulces y comida rápida (León & Arguello, 2020).

La actividad física también se vio disminuida a comparación de tiempos pre-pandemia, las nuevas implementaciones de clases virtuales y teletrabajo hizo que los jóvenes permanezcan más horas sentados frente al computador (Hernández López & Puentes Gutiérrez, 2020).

Los resultados obtenidos de la presente investigación, permitirá conocer sobre la magnitud del problema que representa el cambio en los hábitos alimenticios y de actividad física frente al confinamiento por la pandemia.

Por otra parte, los beneficiarios de este estudio son los estudiantes de la carrera de Nutrición Humana y carreras relacionadas con salud que busquen información acerca de la pandemia, o que quieran realizar una disertación relacionada al tema, ya que identificarán la necesidad de poner en práctica su conocimiento, mejorar sus estilos de vida y alimentación junto con la actividad física habitual. Además, personalmente será útil para poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de estos años.

### **1.3. Objetivos**

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

Evaluar la influencia del nivel socio económico en la frecuencia de consumo de alimentos, hábitos alimentarios y prácticas de actividad física en estudiantes de los últimos niveles de la carrera de nutrición humana de la PUCE, marzo del 2021 en el confinamiento por la pandemia de COVID 19.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel socioeconómico de los estudiantes de nutrición humana de la PUCE.
- Describir los hábitos alimentarios, frecuencia de consumo y el nivel de actividad física durante el confinamiento por la pandemia de COVID 19 de los estudiantes de nutrición humana de la PUCE.
- Relacionar el nivel socioeconómico con la frecuencia de consumo de alimentos.

### **1.4. Metodología**

#### **1.4.1. Tipo de estudio**

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo ya que permite medir un problema mediante la generación de datos que posteriormente se convierte en estadísticas utilizables, es de corte transversal debido a que se recolectaran datos entre los meses de febrero y marzo, es descriptivo puesto que no se realizó ninguna intervención directa, simplemente se observa, por lo cual también es un estudio observacional.

### **1.4.2. Universo y muestra**

El universo de este estudio estaba conformado por 126 estudiantes entre 20 a 25 años de edad de los 3 últimos semestres, 30 de sexto, 43 de séptimo y 53 son de octavo semestre de la carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Para el cálculo muestra se trabajó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, dando como resultado un tamaño de la muestra de 97 participantes. En un comienzo, se planteaba trabajar con el 100% de la población, sin embargo, debido a que las encuestas fueron enviadas al correo electrónico, se obtuvo la respuesta de 97 estudiantes.

Los estudiantes que formaron parte de este estudio cumplieron con los siguientes criterios de inclusión; tener una edad entre los 20 a 25 años, ser estudiantes de la carrera de Nutrición Humana en la PUCE y firmar el consentimiento informado de manera voluntaria.

### **1.4.3. Técnicas e instrumentos**

Las fuentes primarias de este estudio fueron tomadas a propósito de la investigación, como lo son la información obtenida mediante los cuestionarios aplicados a los estudiantes.

Para la recolección de la información se utilizó el cuestionario de “ (Reyes-Olavarría, 2020)”, a la cual se le realizaron diversas adaptaciones pertinentes a esta investigación entre esas la omisión y adecuación de preguntas, se usó información del (INEC, Conozca el nivel socioeconómico de su hogar, 2011) y (González, 2012), detallando las características de cada estrato de los diferentes niveles socioeconómicos (Anexo 1), además se aplicó un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos CFCA (Anexo 2), validada por (Rojas, y otros, 2015), una vez establecido el instrumento, fue enviado mediante una encuesta electrónica.

#### **1.4.4. Plan de recolección de información**

Para validar la encuesta se la aplicó en un grupo de 20 personas de la carrera de Enfermería que no formaron parte del estudio, con los resultados obtenidos se modificó la encuesta para que sea de fácil comprensión y pueda ser llenada de manera correcta por los estudiantes, una vez lista la encuesta final fue enviada de manera virtual por Google Forms de los cuales se obtuvo la respuesta de 97 participantes.

Con la información obtenida, se procedió a la interpretación y análisis de los datos a través de la estadística descriptiva, los mismos que serán tabulados mediante el empleo de tablas y gráficos estadísticos.

#### **1.4.5. Plan de análisis de información**

Una vez recolectada la información, se procedió a realizar una base de datos en Excel, donde se asignó una codificación a cada pregunta y respuesta. A continuación, se procedió a exportar la base de datos de Excel al programa estadístico SPSS (Statistical Package for Social Science), donde se modificaron las etiquetas, valores y medidas de las variables, el mismo que realizó un análisis de paneles para cruzar las variables de frecuencia de consumo y el nivel socioeconómico mediante la correlación de Pearson, el resto de variables fueron analizadas mediante estadística descriptiva.

## **2. Capítulo II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. COVID 19**

#### **2.1.1. Significado**

El covid 19 es un síndrome respiratorio agudo severo causado por el virus del SARS-COV-2, el 7 de enero del 2020 las autoridades chinas lo edificaron como agente causante y el 11 de marzo fue declarado como pandemia mundial alcanzando más de 50 millones de casos a nivel mundial y más de 198 mil casos en Ecuador (AEMPS, 2020), (MSP, MSP, 2020).

Esta enfermedad puede transmitirse por diferentes vías, el contacto con una persona ya contagiada o por el contacto indirecto a través de objetos contaminados, llegando a producir casos clínicos desde un típico resfriado hasta síntomas respiratorios más graves de alta letalidad (AEMPS, 2020).

#### **2.1.2. Confinamiento**

La OMS invito a científicos de todo el mundo a investigar más acerca de este virus, esta enfermedad se propaga principalmente de persona a persona y una de las primeras estrategias para frenar la propagación de esta fue el aislamiento en donde se separó a personas con síntomas de COVID – 19, pero esta medida no fue suficiente así que se tomaron otras medidas como el confinamiento en donde se restringió todo tipo de actividades y se pidió a las personas quedarse en su casa y evitar el contacto con otras personas para frenar la propagación de este virus (OMS, 2020).

En Ecuador el confinamiento se llevó acabo el 11 de marzo del 2020 a través del sistema de semaforización la cual es una medida tomada para evitar rebrotes, por elección de los alcaldes de

cada cantón el semáforo puede pasar a rojo, amarillo o verde, el 11 de agosto 11 cantones pasaron a semáforo verde y 13 aún se encontraban en rojo (MSP, MSP, 2020).

### **2.1.3. Pandemia y sus efectos**

La pandemia ha tenido un impacto negativo tanto a nivel social, económico y en el ámbito de la salud. A nivel nacional el desempleo dio a notar la pobreza y desigualdad económica con graves efectos en la población vulnerable como lo son: mujeres, niños, adultos mayores, indígenas y afrodescendientes (Bárcena, 2020).

En los efectos indirectos que provocó la pandemia, se encuentran el cierre de numerosas fuentes de trabajo, por ende, la suspensión de actividades productivas internas, el comercio, manufactura y agricultura, además el nivel educativo ha disminuido, ya que el aprendizaje desde los hogares de manera virtual se ha mostrado disperejo y dependiente de la disponibilidad de los recursos individuales como acceso a computadoras y al internet (Neidhofer, 2020).

El confinamiento prolongado genera un efecto negativo a nivel de salud mostrándose casos de obesidad por la falta de actividad física, patrones de sueño irregulares y una dieta menos nutritiva, ha afectado directamente al sistema alimentario el impacto de la oferta y demanda, además el poder adquisitivo en especial de los grupos vulnerables (GANESAN, 2020).

La pandemia ha creado un aumento en la demanda de alimentos ya sea por las compras de pánico o el acaparamiento de alimentos principalmente en aquellas personas que tienen la posibilidad económica para comprar y almacenar en el hogar. Los cambios que se dan en la selección de alimentos por la percepción de inocuidad, mayor tiempo para el consumo y conveniencia da como resultado la preferencia de alimentos envasados y procesados (GANESAN, 2020).

Si bien las medidas para reducir la propagación del COVID-19 son esenciales, no se analizó el impacto de estas restricciones en los comportamientos de salud y estilos de vida en el hogar (Castañeda-Babarro, 2020). El confinamiento domiciliario tuvo un efecto negativo en todos los niveles de actividad física como vigoroso, moderado, etc. Adicionalmente, el tiempo de estar sentado aumentó de 5 a 8 horas por día, ya sea por trabajo, estudios o tiempo de ocio (Ammar, 2020).

#### **2.1.3.1. Teletrabajo y clases virtuales**

Asistir a escuelas, colegios y universidades estaba completamente prohibido ya que podían ser lugares en donde la concurrencia es masiva y por ende ser un foco de infección, así que poco a poco las instituciones fueron implementando una nueva modalidad de estudio, las clases virtuales en donde se abordaron nuevas estrategias para que la educación no pare, y los estudiantes continúen con su formación académica, teniendo como principal recurso el internet (Britez, 2020). La cámara de comercio internacional y la OMS acordaron colaborar a la comunidad empresarial mundial para que puedan adoptar medidas informadas y eficaces para poder realizar teletrabajo con el fin de frenar la propagación del virus y salvaguardar la vida de trabajadores y clientes (OMS, 2020).

#### **2.1.3.2. Alimentos saludables y alimentos procesados**

Existe una clasificación en donde se divide en 3 grupos a los alimentos según su procesamiento y toma en cuenta la promoción de la salud y los beneficios o perjuicios para la salud de las personas. Estos grupos son Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados) (OPS Ecuador, 2016).

Según (OPS & OMS, 2015) hoy en día todos los alimentos que consumimos han sido procesados de alguna manera, se utilizan métodos para hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables, o para preservarlos por más tiempo. Se debe tomar en cuenta que los alimentos procesados no son necesariamente saludables o no, muchos procesos son necesarios, beneficiosos e inocuos y otros llegan a ser perjudiciales para la salud.

## **2.2. Hábitos alimentarios**

Según la Fundación Española de Nutrición (FEN, 2014) se define a los hábitos alimentarios como comportamientos consientes y repetitivos que conducen a la selección, consumo y utilización de determinados alimentos o dietas, como respuesta a influencias sociales y culturales. La adquisición de estos hábitos comienza en la familia, siendo la infancia el momento más óptimo para adquirirlos, en la adolescencia los cambios psicológicos y emocionales pueden influir y cambiar la dieta, en los adultos los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.

Los hábitos alimentarios se pueden ver influenciados por muchos factores como geográficos, culturales y los económicos. En el último año se ha evidenciado cambios en la economía a nivel mundial y la pandemia ha generado un cambio en la adquisición y consumo de alimentos. Según (FAO, FAO, 2020), ha aumentado el consumo de productos enlatados, empaquetados y no perecibles por lo general estos productos son menos costosos que los frescos, y son físicamente más accesibles, convirtiéndose por tanto en la principal opción para la población que está viendo afectada su capacidad adquisitiva debido a la crisis causada por la COVID-19.

### **2.2.1. Recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes**

Se recomienda que el aporte de energía de la dieta sea equilibrado y combinarlo con ejercicio con el fin de mantener un peso corporal normal, se recomienda consumir todos los grupos de

alimentos con el fin de obtener carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, que son esenciales para un buen funcionamiento del cuerpo (Brown, 2014).

El (INS, 2021) recomienda que las porciones de alimentos por día en adultos de 18 a 59 años son: cereales de 7-8, verduras 3, frutas 4, lácteos 2-3, carnes 3-4, azúcares 6 y grasas 4-5, esto con el fin de tener una alimentación sana y variada.

### **2.3. Actividad física y sedentarismo**

#### **2.3.1. Actividad física**

La OMS (2020) define a la actividad física como todos los movimientos naturales o planificados que se realiza en la vida diaria, obteniendo como resultado un desgaste de energía, en la cual se incluye actividades recreativas, el trabajo, ejercicio, deportes, que son necesarias para promoción y conservación de la salud.

Es importante no confundir actividad física con ejercicio físico, ya que este último se considera como una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y que se realiza con un objetivo ya sea de mejoramiento o mantenimiento físico (OMS, 2020).

Podemos clasificar a la actividad física en leve, moderada, intensa o vigorosa, por su frecuencia y duración, la actividad física intensa o vigorosa requiere esfuerzo provoca una respiración rápida y un aumento en la frecuencia cardíaca (Rico-Gallegos, Vargas Esparza, & Carrillo-Sánchez, 2020).

La actividad física es una de las mejores herramientas para mantener una buena salud, ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario o prevenir la salud física y mental, esta puede ser un poderoso aliado contra la infección del COVID-19 reduciendo procesos pro inflamatorios (Sallis & Pratt, 2020).

La recomendación de la OMS, (2020) sobre la actividad física en adultos desde los 18 a 64 años con el fin de mejorar su salud cardiorrespiratorios, muscular, ósea y para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, recomiendan que se realice al menos 150 minutos de actividades como aeróbicos de intensidad moderada, mientras que de actividad física aeróbica vigorosa se recomienda 75 minutos a la semana, al igual se recomienda incluir ejercicios de fortalecimiento muscular 2 veces a la semana.

### **2.3.2. Sedentarismo**

La conducta sedentaria se define como la poca agitación o movimiento que no aumenta ni un 10% el gasto en reposo con las actividades que se realizan a diario. Según (Díez Rico, 2017) el 5% de la población mundial muere debido a la falta de actividad física ya que es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles como diabetes e hipertensión.

El tiempo prolongado que las personas pasan sentadas puede tener efectos y adaptaciones fisiológicas directas con una pérdida de estimulación a nivel muscular, perdiendo fuerza y tono muscular, llegando a ocasionar daño muscular, aumenta el riesgo de fracturas, las personas físicamente inactivas tienen mayor porcentaje de grasa corporal y peor perfil cardiometabólico que una persona activa (Díez Rico, 2017), (UPSO, 2017). Según (Reyes-Olavarría, 2020) se pudo conocer que las personas pasaban 6 o más horas sentadas y realizaban algún tipo de actividad física menos de 4 veces por semana, que tiene una asociación directa con el aumento de peso.

Según un estudio realizado por (Reyes-Olavarría, 2020) en el cual participaron 750 personas se demostró que las personas que pasaban 6 o más horas sentadas y realizaban algún tipo de actividad física menos de 4 veces por semana, tienen una asociación directa con el aumento de peso.

#### **2.4. Nivel socioeconómico**

A nivel mundial el indicador económico es uno de los que más se ha visto afectado, la producción, la cadena de suministro y el mercado, por ende, se dio un aumento del desempleo. Según (República del Ecuador, 2020) por el impacto de la pandemia 508 mil personas podrían entrar al desempleo y 233 mil personas van hacia la informalidad.

La situación económica ha afectado de tal manera, que para muchas personas es difícil el adquirir productos de primera necesidad. Según (CEPAL, 2021) la crisis agravó problemas estructurales la baja productividad, alta informalidad laboral, desigualdad y pobreza.

Se espera que la demanda de alimentos vaya decreciendo debido a la baja disponibilidad física de alimentos para poder adquirirlos y a la pérdida de ingresos en cada familia, el poder adquisitivo vinculado a la pérdida de empleos y la “congelación” de los sectores económicos, verán disminuir su capacidad de acceder a alimentos nutritivos en muchas situaciones, muchos hogares preferirán productos no perecibles y procesados, como una medida de ahorro (República del Ecuador, 2020).

Los cambios en la dieta o hábitos alimentarios podrían asociarse al incremento de precios por el impacto económico negativo y los precios más altos, razón por la cual las compras familiares se pueden haber orientado hacia productos básicos de menor precio (Federik, y otros, 2020).

## 2.5. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Escala
Características sociodemográficas de los estudiantes	Conjunto de información acerca de la edad y género	Género	Construcción cultural de la diferencia sexual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>	Cualitativa Nominal
		Edad	Tiempo que un individuo ha vivido desde su nacimiento hasta el día actual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De 20 – 25</li> </ul>	Cuantitativa discreta
Nivel socio económico	Conjunto de características que reflejan la situación económica de un individuo o población			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Medio bajo</li> <li>• Medio</li> <li>• Medio alto</li> <li>• Alto</li> </ul>	Cualitativa nominal
Hábitos alimentarios	Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que tienen las personas que inciden sobre la selección, consumo y uso de determinados alimentos, siendo sujetos a influencias sociales y culturales.	Horarios de comida	Consumo de alimentos en horarios regulares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>	Cualitativa nominal
		Distracciones al momento de comer	Uso de televisor, celular o juegos mientras come	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>	
		Tipos de preparaciones	Modalidad de cocción de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fritos</li> <li>• Estofados</li> <li>• Asados</li> <li>• Horneados</li> <li>• Al vapor</li> <li>• A la plancha</li> <li>• Otros</li> </ul>	
Frecuencia de consumo de alimentos	Periodicidad y cantidad de consumo habitual de algún alimento en específico			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/día</li> <li>• 2-4/día</li> <li>• 5-6/día</li> <li>• 1/semana</li> <li>• 2-4/semana</li> </ul>	Cualitativa ordinal

	o de un grupo de alimentos			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-6/semana</li> <li>• Nunca</li> </ul>	
Actividad Física	Suele ser regulada y realizada con la intención de mejorar o mantener la condición física o salud. Contraste con el esfuerzo físico que se ocupa en gran medida de la respuesta fisiológica y metabólica al gasto de energía.	Tiempo	Duración o separación de acontecimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-30 min</li> <li>• 30- 1h</li> <li>• 1h- 1h30min</li> </ul>	Cualitativa ordinal
		Tipo	Clasificación y diferenciación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesas</li> <li>• Ciclismo</li> <li>• Caminadora</li> <li>• Jugar fútbol</li> <li>• Otro</li> </ul>	
		Frecuencia	Programa como herramienta básica de gestión del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 veces por semana</li> <li>• 3-4 veces por semana</li> <li>• 5-6 veces por semana</li> </ul>	
		Sedentario	Tiempo que pasa sentado o recostado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;2</li> <li>• 3-5</li> <li>• ≥6</li> </ul>	

### 3. Capítulo III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

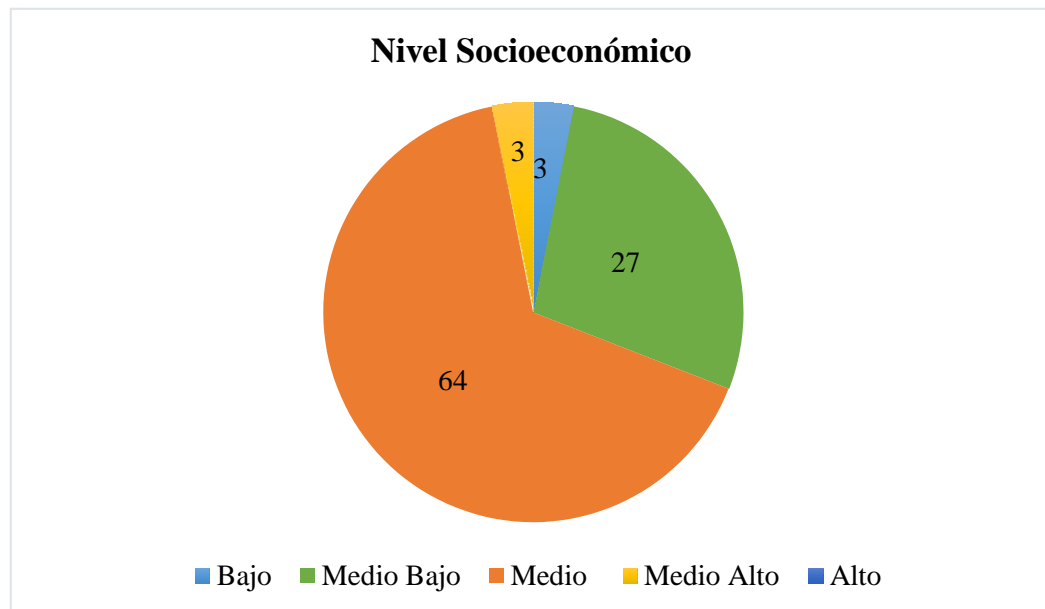
#### 3.1. Resultados

##### 3.1.1. Nivel socioeconómico de los estudiantes universitarios de la PUCE

Se determinó la situación socioeconómica de la población con la estratificación del nivel económico validada por el INEC, el cual define nivel económico alto, medio alto, medio, medio bajo y bajo, a través de la descripción de la vivienda, educación, economía, bienes, tecnología y hábitos de consumo, lo que permitió conocer el estado socioeconómico de los participantes.

#### Gráfico 1.

Nivel socioeconómico de los estudiantes universitarios de la PUCE.



*Elaborado por: Kelly Quevedo*

La muestra final estuvo constituida por 97 estudiantes, de los cuales el 3,1% son de nivel socioeconómico medio alto y bajo, el 65,98% medio y el 27,84% medio bajo. La edad de los participantes oscila entre los 20 a 25 años.

### 3.1.2. Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la PUCE

#### Gráfico 2.

Horarios de comida regulares, de los estudiantes universitarios de la PUCE.

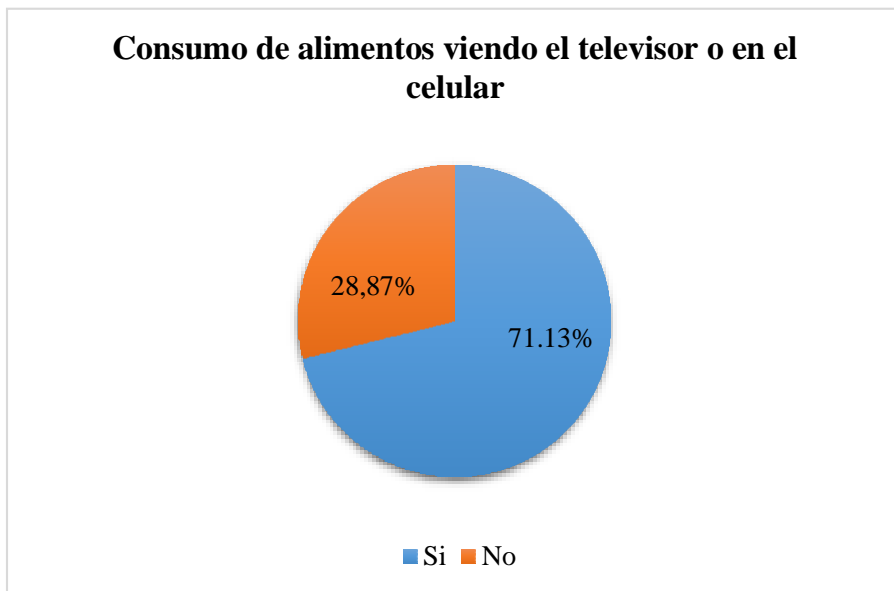


*Elaborado por: Kelly Quevedo*

El 54,64% tienen horarios regulares y el 45,40% no los tiene, se debe tomar en cuenta que esto puede tener relación con los horarios de clases ya que a pesar de estar en casa ha generado un desgaste debido al nuevo cambio de actividades académicas. Uno de los estilos de vida poco saludables es la omisión de los diferentes tiempos de comida y la falta de horarios regulares de consumo ya que estos pueden influir en el estado nutricional, se ha asociado que un ayuno mayor a 4 horas al menos una vez al día, podría estar relacionado a un exceso de grasa corporal en estudiantes universitarios sedentarios (Concha & Gozález, 2019).

### Gráfico 3.

Consumo de alimentos viendo televisión o en el celular, en los estudiantes universitarios de la PUCE.



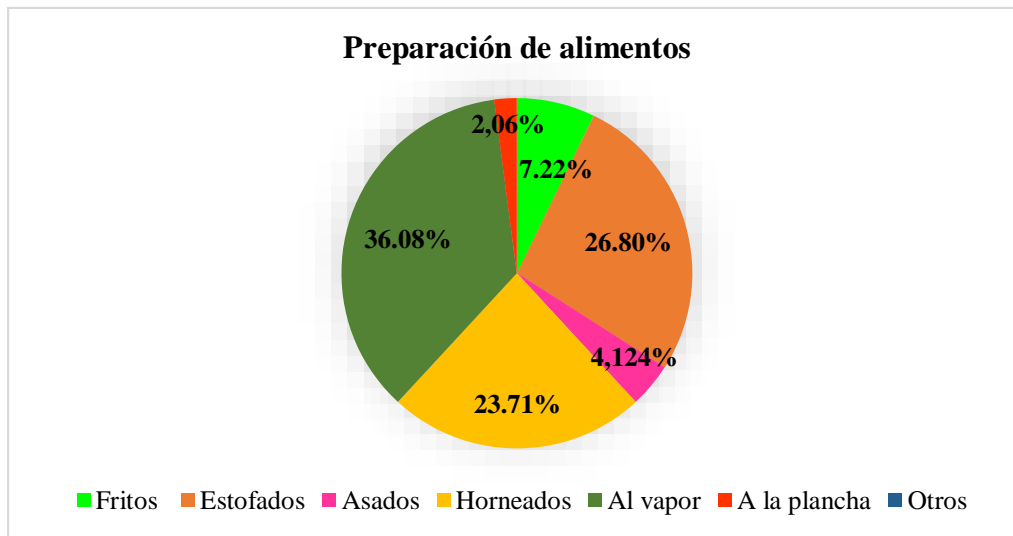
*Elaborado por: Kelly Quevedo*

La figura 3 nos muestra que el 71,13 % de los participantes consumen sus alimentos viendo televisión, jugando video juegos o en el celular y solo el 28,87 % lo hace sin distracciones.

Según (Boulos, KurossVikre, Oppenheimer, Chang, & Kanarek, 2012) la televisión contribuye a un aumento de peso y mayor frecuencia en el consumo de refrigerios en especial los de alta densidad calórica como lo son las comidas rápidas, bebidas gaseosas y snacks. El consumir alimentos mientras se mira el celular o la televisión puede afectar a la memoria de lo que ingerimos y provocar el consumo posterior de grandes cantidades (Rodríguez-Pérez, y otros, 2020).

**Gráfico 4.**

Tipos de preparación de los alimentos que realizan, los estudiantes universitarios de la PUCE.



*Elaborado por: Kelly Quevedo*

Podemos observar que la preparación que más realizan para consumir alimentos los estudiantes es al vapor con un 36,08% seguido de un 26,80 % de estofados, esto puede deberse que al ser estudiantes de los últimos semestres de la carrera de nutrición humana conocen las ventajas de consumir alimentos preparados al vapor. La cocción a vapor permite que los alimentos mantengan su sabor, vitaminas en especial la C y la A, minerales y color, los alimentos se cocinan de forma lenta y uniforme (Nieto, 2014). Además, podemos ver que solo el 7,22% de los estudiantes prepara habitualmente fritos.

**3.1.3. Frecuencia de consumo de alimentos de acuerdo con el nivel socioeconómico**

**Tabla 1.**

Frecuencia de consumo de lácteos de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		Grupo de Lácteos				
		Nivel Socioeconómico				
		Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	Total
		%	%	%	%	%
<b>1 vaso de leche</b>	1 al día	1	10	31	1	43

	2-4 al día	2	13	22	2	39
	5-6 al día	0	1	4	0	5
	Nunca	0	3	9	0	12
<b>Total</b>						100
<b>1 rebanada de queso</b>	1 al día	1	13	34	1	49
	2-4 al día	2	14	24	2	42
	5-6 al día	0	0	6	0	6
	Nunca	0	1	2	0	3
<b>Total</b>						100
<b>1 vasito de yogurt</b>	1 al día	1	11	40	3	55
	2-4 al día	2	9	15	0	26
	5-6 al día	0	0	1	0	1
	Nunca	0	7	11	0	18
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

*No se presentan datos en el nivel socioeconómico alto ya que ningún estudiante de la población estudiada perteneció a este.*

La tabla 1, muestra que el mayor consumo de leche con la frecuencia de una vez al día lo tienen los estudiantes con un nivel socioeconómico medio con el 31%, pasa los mismo con el consumo de una rebanada de queso al día con el 34% y un vasito de yogurt al día con el 40%. (American Heart, 2017) recomienda consumir 3 porciones de lácteos al día, al igual que lo recomienda (INS, 2021) con un consumo de 2-3 porciones al día.

## **Tabla 2.**

Frecuencia de consumo de Frutas de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		<b>Grupo de Frutas</b>				<b>Total</b>
		<b>Nivel Socioeconómico</b>				
		<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Medio Alto</b>
		<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>1 pieza mediana de plátano</b>	1 al día	1	12	40	2	55
	2-4 al día	2	11	25	0	38
	5-6 al día	0	4	1	1	6
	Nunca	0	0	1	0	1

<b>Total</b>						100
<b>1 taza de sandía</b>	1 al día	0	19	41	25	62
	2-4 al día	3	4	5	0	12
	5-6 al día	0	0	0	1	1
	Nunca	0	5	20	0	25
<b>Total</b>						100
<b>1 pieza mediana de mandarina</b>	1 al día	1	14	35	2	52
	2-4 al día	2	8	15	1	26
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	0	5	17	0	22
<b>Total</b>						100
<b>1/2 pieza mediana de manzana</b>	1 al día	0	18	38	2	58
	2-4 al día	2	5	22	1	30
	5-6 al día	0	1	2	0	3
	Nunca	1	3	5	0	9
<b>Total</b>						100
<b>3/4 taza de melón</b>	1 al día	0	11	28	1	41
	2-4 al día	1	6	11	0	18
	5-6 al día	0	1	1	0	2
	Nunca	2	9	26	2	39
<b>Total</b>						100
<b>1 pieza mediana de limón</b>	1 al día	1	12	37	0	50
	2-4 al día	2	10	18	3	33
	5-6 al día	0	3	5	0	8
	Nunca	0	3	6	0	9
<b>Total</b>						100
<b>1 pieza mediana de pera</b>	1 al día	1	14	31	1	47
	2-4 al día	1	8	19	0	28
	5-6 al día	0	0	2	0	2
	Nunca	1	5	15	2	23
<b>Total</b>						100
<b>1 pieza mediana de Durazno</b>	1 al día	0	11	28	2	41
	2-4 al día	3	5	20	0	28
	5-6 al día	0	1	0	0	1
	Nunca	0	10	19	1	30
<b>Total</b>						100

<b>12 piezas de uva</b>	1 al día	0	13	30	3	46
	2-4 al día	1	7	16	0	24
	5-6 al día	0	1	2	0	3
	Nunca	2	6	19	0	27
<b>Total</b>						100
<b>1 taza de frutillas</b>	1 al día	0	14	37	1	52
	2-4 al día	2	10	24	1	37
	5-6 al día	0	1	3	1	5
	Nunca	1	2	3	0	6
<b>Total</b>						100
<b>1 unidad de tomate de árbol</b>	1 al día	1	15	33	3	52
	2-4 al día	1	4	12	0	16
	5-6 al día	0	1	1	0	2
	Nunca	1	7	22	0	30
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

La tabla 2 muestra que el mayor consumo de frutas con una frecuencia de una vez al día es en el nivel socioeconómico medio como el plátano 40%, manzana 38%, limón 37%, tomate de árbol 33%.

La recomendación de la (INS, 2021), es consumir 3 o más porciones de frutas al día, en el caso de American Heart, (2017) recomienda consumir 4 porciones de frutas al día, mientras que el 26,4 % de los estudiantes que participaron en este estudio consumen fruta con una frecuencia de 2-4 veces al día. Las frutas son parte esencial de una dieta saludable ya que estas nos aportan vitaminas, minerales y fibra (FAO, 2020).

**Tabla 3.**

Frecuencia de consumo de verduras de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		Grupo de verduras				Total
		Nivel Socioeconómico				
		Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	
		%	%	%	%	%
<b>1 taza de lechuga</b>	1 al día	0	11	24	2	37
	2-4 al día	2	14	37	1	54
	5-6 al día	1	0	2	0	3
	Nunca	0	2	4	0	6
<b>Total</b>						100
<b>1 taza de acelga</b>	1 al día	1	16	32	2	51
	2-4 al día	1	7	16	0	24
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	1	4	19	1	25
<b>Total</b>						100
<b>1 taza de espinaca</b>	1 al día	0	16	35	1	52
	2-4 al día	2	8	19	1	30
	5-6 al día	0	1	1	1	3
	Nunca	1	2	12	0	15
<b>Total</b>						100
<b>4 rodajas de tomate riñón</b>	1 al día	1	8	25	0	34
	2-4 al día	2	15	35	2	54
	5-6 al día	0	4	4	1	9
	Nunca	0	0	3	0	3
<b>Total</b>						100
<b>1 cucharada de cebolla perla o paiteña</b>	1 al día	1	7	25	0	33
	2-4 al día	1	16	40	2	59
	5-6 al día	1	4	2	1	8
	Nunca	0	0	0	0	0
<b>Total</b>						100
<b>1 taza de chochos</b>	1 al día	1	21	43	3	68
	2-4 al día	2	4	12	0	18
	5-6 al día	0	0	1	0	1
	Nunca	0	2	11	0	13
<b>Total</b>						100
<b>3 cucharadas de pimiento</b>	1 al día	1	13	34	1	49
	2-4 al día	2	13	27	2	44
	5-6 al día	0	1	1	0	2

	Nunca	0	1	4	0	5
<b>Total</b>						100
<b>1/2 taza de pepinillo</b>	1 al día	1	14	39	2	56
	2-4 al día	2	11	15	0	28
	5-6 al día	0	0	6	0	6
	Nunca	0	2	7	1	10
<b>Total</b>						100
<b>2 cucharadas de remolacha</b>	1 al día	2	21	43	1	67
	2-4 al día	1	2	8	1	12
	5-6 al día	0	0	1	0	1
	Nunca	0	4	15	1	20
<b>Total</b>						100
<b>1/2 taza de zambo</b>	1 al día	1	13	22	0	36
	2-4 al día	0	1	8	0	9
	5-6 al día	0	0	2	0	2
	Nunca	2	13	35	3	53
						100
<b>1 unidad pequeña</b>	1 al día	0	10	28	1	39
<b>de zanahoria amarilla</b>	2-4 al día	3	15	33	2	53
	5-6 al día	0	0	2	0	2
	Nunca	0	2	4	0	6
<b>Total</b>						100
<b>1/2 taza de zapallo</b>	1 al día	0	12	33	1	46
	2-4 al día	1	3	8	0	12
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	2	12	26	2	42
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

Como se identifica en la tabla anterior el mayor consumo de verduras se encuentra en los estudiantes con un nivel socioeconómico medio el 37% de ellos consumen lechuga, el 35% tomate riñón, el 40% cebolla perla o paiteña con una frecuencia de consumo de 2-4 veces al día, mientras que el nivel socioeconómico bajo muestra una frecuencia de consumo de 2-4 al día de

1%.

El consumo de verduras debe ser 3 porciones al día, ayuda a mejorar el tránsito intestinal evitando el estreñimiento, previene desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad (FAO, 2020).

**Tabla 4.**

Frecuencia de consumo de carnes, huevos y embutidos de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		Grupo de carnes, huevos y embutidos				Total %	
		Nivel Socioeconómico					
		Bajo %	Medio Bajo %	Medio %	Medio Alto %		
<b>1 unidad de huevo</b>	1 a la semana	1	4	7	0	12	
	2-4 a la semana	1	10	25	1	37	
	5-6 a la semana	1	13	35	2	51	
	Nunca	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>						100	
<b>1 pedazo grande de cerdo</b>	1 a la semana	1	12	37	2	52	
	2-4 a la semana	1	5	16	1	23	
	5-6 a la semana	0	1	3	0	4	
	Nunca	1	9	11	0	21	
<b>Total</b>						100	
<b>1 presa grande de pollo</b>	1 a la semana	1	5	14	0	20	
	2-4 a la semana	2	14	42	2	60	
	5-6 a la semana	0	7	10	1	18	
	Nunca	0	2	2	0	2	
<b>Total</b>						100	
<b>1 pedazo grande de res</b>	1 a la semana	1	10	27	1	39	
	2-4 a la semana	1	12	32	1	46	
	5-6 a la semana	0	2	5	1	8	
	Nunca	1	3	3	0	7	
<b>Total</b>						100	
<b>1 pedazo grande de cuy</b>	1 a la semana	1	6	4	0	11	
	2-4 a la semana	0	0	1	0	1	
	5-6 a la semana	0	0	2	0	2	
	Nunca	2	21	60	3	86	
<b>Total</b>						100	
		1 a la semana	1	9	30	0	40

<b>2 unidades medianas de embutidos</b>	2-4 a la semana	0	10	26	1	37
	5-6 a la semana	0	1	2	0	3
	Nunca	2	7	9	2	20
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

El huevo es consumido con mayor frecuencia por el nivel socioeconómico medio con una frecuencia de consumo del 35% de 5-6 veces a la semana, pero se puede notar que casi nunca consumen carne de cuy con un 86% de la población general. Según el (INS, 2021) la recomendación de consumo de carnes es de 3-4 porciones al día.

La carne de cuy no se comercializa como lo hacen con las carnes rojas y blancas, la presentación del mismo no suele ser agradable a la vista y tampoco se da a conocer los beneficios del mismo, por lo general la crianza de cuy está destinada al consumo familiar (Naranjo & Simbaña, 2015).

### **Tabla 5.**

Frecuencia de consumo de pescados y mariscos de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		Nivel Socioeconómico				Total %
		Bajo %	Medio Bajo %	Medio %	Medio Alto %	
<b>1/2 lata de atún</b>	1 a la semana	2	6	35	2	45
	2-4 a la semana	1	18	28	0	47
	5-6 a la semana	0	4	1	1	5
	Nunca	0	1	2	0	3
<b>Total</b>						100
<b>1 pedazo mediano de pescado</b>	1 a la semana	1	10	36	1	48
	2-4 a la semana	1	7	28	1	37
	5-6 a la semana	0	5	0	0	5
	Nunca	1	5	4	1	10
<b>Total</b>						100
<b>1/2 lata de sardina</b>	1 a la semana	2	4	17	1	24

	2-4 a la semana	0	5	10	0	15
	5-6 a la semana	0	0	0	0	0
	Nunca	1	18	40	2	61
<b>Total</b>						100
<b>6 unidades medianas de camarón</b>	1 a la semana	1	15	42	2	58
	2-4 a la semana	0	7	15	0	22
	5-6 a la semana	0	0	2	0	2
	Nunca	2	5	10	1	18
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

En la tabla 5 se muestra que el mayor consumo con una frecuencia de consumo de 1 vez a la semana de atún 35%, pescado 36%, sardina 17%, camarón 42%, lo tienen los estudiantes con un nivel socioeconómico medio, en el caso de los estudiantes el 30% cumple la recomendación de consumir pescados y mariscos al menos 2 veces a la semana ya que son una gran fuente de proteína y grasas saturadas (PAHO, 2015).

**Tabla 6.**

Frecuencia de consumo de leguminosas de acuerdo con el nivel socioeconómico

		<b>Grupo de leguminosas</b>				Total %
		Nivel Socioeconómico				
		Bajo %	Medio Bajo %	Medio %	Medio Alto %	
<b>1/3 de taza de granos tiernos</b>	1 a la semana	1	9	25	1	36
	2-4 a la semana	2	12	36	2	52
	5-6 a la semana	0	4	3	0	7
	Nunca	0	2	3	0	5
<b>Total</b>						100
<b>1/4 de taza de granos secos</b>	1 a la semana	1	10	29	1	41
	2-4 a la semana	2	13	32	2	49
	5-6 a la semana	0	3	2	0	5
	Nunca	0	2	3	0	5
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

En la tabla anteriormente expuesta se muestra que el mayor consumo de granos tiernos con una frecuencia de consumo de 2-4 veces a la semana lo tienen los estudiantes con un nivel socioeconómico medio con el 36%, pasa lo mismo con los granos secos 32%.

Según (INTA, 2018) las leguminosas deben ser consumidas al menos 2 veces por semana, esto por sus grandes ventajas como su contenido de proteína vegetal, fitoquímicos y antioxidantes.

**Tabla 7.**

Frecuencia de consumo de cereales de acuerdo con el nivel socioeconómico

		<b>Grupo de cereales y tubérculos</b>				Total
		Nivel Socioeconómico				
		Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	Total
		%	%	%	%	%
<b>8 cucharadas de melloco</b>	1 al día	1	10	25	0	36
	2-4 al día	1	3	9	0	13
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	1	14	33	3	51
<b>Total</b>						<b>100</b>
<b>1 unidad pequeña de papa</b>	1 al día	2	12	30	2	46
	2-4 al día	1	12	36	0	49
	5-6 al día	0	3	1	1	5
	Nunca	0	0	0	0	0
<b>Total</b>						<b>100</b>
<b>1/2 unidad de yuca</b>	1 al día	1	17	42	2	61
	2-4 al día	1	4	7	1	13
	5-6 al día	0	3	0	0	3
	Nunca	1	3	19	0	23
<b>Total</b>						<b>100</b>
<b>1/2 unidad de zanahoria blanca</b>	1 al día	2	12	34	1	49
	2-4 al día	0	4	12	2	18
	5-6 al día	0	2	0	0	2
	Nunca	1	9	21	0	31
<b>Total</b>						<b>100</b>
<b>1/2 taza de arroz</b>	1 al día	2	8	24	0	34
	2-4 al día	1	14	38	3	56
	5-6 al día	0	5	5	0	10

	Nunca	0	0	0	0	0
<b>Total</b>						100
<b>2 cucharadas de avena</b>	1 al día	3	11	35	2	51
	2-4 al día	0	9	23	1	32
	5-6 al día	0	5	2	0	7
	Nunca	0	2	8	0	10
<b>Total</b>						100
<b>1/2 taza de fideo</b>	1 al día	1	12	42	2	57
	2-4 al día	1	6	17	0	24
	5-6 al día	0	7	2	1	10
	Nunca	1	2	6	0	9
<b>Total</b>						100
<b>1/2 taza de mote</b>	1 al día	2	14	39	2	57
	2-4 al día	0	6	9	0	15
	5-6 al día	0	2	1	0	3
	Nunca	1	5	18	1	25
<b>Total</b>						100
<b>1 unidad mediana de choclo</b>	1 al día	2	16	42	3	63
	2-4 al día	1	4	19	0	24
	5-6 al día	0	2	0	0	2
	Nunca	0	5	6	0	11
<b>Total</b>						100
<b>2 cucharadas de quinua</b>	1 al día	2	16	31	1	50
	2-4 al día	0	5	14	0	19
	5-6 al día	0	1	0	0	1
	Nunca	1	5	22	2	30
<b>Total</b>						100
<b>2 cucharadas de harina</b>	1 al día	1	14	30	2	47
	2-4 al día	0	7	17	0	24
	5-6 al día	0	4	0	0	4
	Nunca	2	2	20	1	25
<b>Total</b>						100
<b>2 cucharadas de machica</b>	1 al día	1	6	22	0	29
	2-4 al día	1	1	4	0	6
	5-6 al día	0	2	1	0	3
	Nunca	1	18	40	3	62
<b>Total</b>						100
<b>1/2 unidad de pan</b>	1 al día	1	8	31	2	42
	2-4 al día	1	11	22	1	35
	5-6 al día	0	7	4	0	11
	Nunca	1	1	10	0	12

<b>Total</b>						100
<b>1/2 unidad de pan integral</b>	1 al día	2	14	27	1	44
	2-4 al día	1	8	18	2	29
	5-6 al día	0	4	4	0	8
	Nunca	0	1	18	0	19
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

Como se identifica en la tabla anterior el mayor consumo de papa lo tienen los estudiantes con un nivel socioeconómico medio con el 36% de 2-4 veces al día, pasa lo mismo con el consumo de arroz 2-4 veces al día con el 38%, mientras que la avena 35%, fideo 42%, mote 39% 1 vez al día.

Los cereales y tubérculos son base fundamental de una alimentación saludable, ya que ellos son una importante fuente de energía, se recomienda que su frecuencia de consumo sea de 7-8 porciones al día (INS, 2021) (PAHO, 2015).

### **Tabla 8.**

Frecuencia de consumo de grasas de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		<b>Grupo de grasas</b>				<b>Total</b>
		<b>Nivel Socioeconómico</b>				
		<b>Bajo</b>	<b>Medio Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Medio Alto</b>	
		<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>1/4 unidad pequeña de aguacate</b>	1 al día	3	16	45	2	66
	2-4 al día	0	10	18	0	28
	5-6 al día	0	0	1	1	2
	Nunca	0	1	3	0	4
<b>Total</b>						100
<b>1 cdt de aceite</b>	1 al día	2	9	37	0	48
	2-4 al día	1	14	25	2	42
	5-6 al día	0	4	4	1	9
	Nunca	0	0	1	0	1
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de Manteca</b>	1 al día	2	6	15	0	23
	2-4 al día	0	2	3	0	5
	5-6 al día	0	0	0	0	0

	Nunca	1	19	49	3	72
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de margarina</b>	1 al día	1	4	20	1	26
	2-4 al día	0	5	7	0	12
	5-6 al día	0	1	1	0	2
	Nunca	2	17	39	2	60
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de mantequilla</b>	1 al día	1	5	34	1	41
	2-4 al día	0	4	8	0	12
	5-6 al día	0	2	0	0	2
	Nunca	2	16	25	2	45
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de mayonesa</b>	1 al día	1	9	33	0	43
	2-4 al día	0	4	10	1	15
	5-6 al día	0	1	0	0	1
	Nunca	2	13	24	2	41
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de cocoa</b>	1 al día	1	9	33	1	44
	2-4 al día	2	7	10	0	19
	5-6 al día	0	1	0	0	1
	Nunca	0	10	24	2	36
<b>Total</b>						100
<b>3 unidades de frutos secos</b>	1 al día	1	14	38	2	55
	2-4 al día	2	8	18	1	29
	5-6 al día	0	2	3	0	5
	Nunca	0	3	8	0	11
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

En la tabla 8, se puede observar que el mayor consumo de aguacate con una frecuencia de consumo de una vez al día en los estudiantes con un nivel socioeconómico medio con el 45%, pasa lo mismo con el aceite con el 37%, manteca 15%, mantequilla 34%, mayonesa y cocoa 33% y frutos secos 38%.

Según la OMS, (2020) y American Heart, (2017) la recomendación de consumo de grasas es de 3 porciones al día, eligiendo siempre grasas saludables y evitando el consumo grasas

saturadas y trans, el 23% de los estudiantes cumplirían con la recomendación de consumo de grasas.

**Tabla 9.**

Frecuencia de consumo de bebidas y refrescos de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		Grupo de bebidas y refrescos				Total
		Nivel Socioeconómico				
		Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	Total
		%	%	%	%	%
<b>1 vaso mediano de cola</b>	1 al día	1	6	15	0	22
	2-4 al día	0	1	9	0	10
	5-6 al día	0	1	2	0	3
	Nunca	2	19	41	3	65
<b>Total</b>						100
<b>1 vaso mediano de jugos artificiales</b>	1 al día	1	4	8	1	14
	2-4 al día	0	1	10	0	11
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	2	22	49	2	75
<b>Total</b>						100
<b>1 vaso mediano de agua</b>	1 al día	1	4	7	0	12
	2-4 al día	0	6	22	0	28
	5-6 al día	2	15	38	3	58
	Nunca	0	2	0	0	2
<b>Total</b>						100
<b>1 vaso pequeño de cerveza</b>	1 al día	1	8	24	1	34
	2-4 al día	0	5	3	0	8
	5-6 al día	0	2	6	0	8
	Nunca	2	12	34	2	50
<b>Total</b>						100

*Elaborado por: Kelly Quevedo*

En la tabla 9, se puede observar que el mayor consumo de cola lo tienen los estudiantes del nivel socioeconómico medio 15% 1 vez al día, pasa lo mismo con la cerveza 24% 1 vez al día, mientras que jugos artificiales 10% con una frecuencia de consumo de 2-4 veces al día y agua de 5-6 veces al día el 38%.

Según UNITEC, (2020) la tendencia en el consumo de bebidas carbonatadas y azucaradas ha disminuido desde el año 2016, aun así, no se ha combatido por completo, es necesario un fortalecimiento de la salud y el bienestar, a partir de la pandemia se ha visto una reducción del 80% en el consumo de bebidas alcohólicas, se puede notar que en el caso de los estudiantes el mayor consumo es de agua el 58% de 5-6 veces al día y el 71% de 5-6 veces a la semana, pero se debe tomar en cuenta que bebidas como cola, jugos artificiales y cerveza también tienen un porcentaje de consumo representativo.

**Tabla 10.**

Frecuencia de consumo de azúcares de acuerdo con el nivel socioeconómico.

		Grupo de azúcares				Total
		Nivel Socioeconómico				
		Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	
		%	%	%	%	%
<b>1 cdta de azúcar blanca</b>	1 al día	2	6	16	0	24
	2-4 al día	0	5	13	0	18
	5-6 al día	0	2	0	0	2
	Nunca	1	14	38	3	56
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de azúcar morena</b>	1 al día	1	2	16	1	19
	2-4 al día	0	9	11	0	20
	5-6 al día	0	1	1	0	2
	Nunca	2	15	40	2	59
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de miel</b>	1 al día	1	5	10	0	16
	2-4 al día	0	5	3	1	9
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	2	17	54	2	75
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de panela</b>	1 al día	1	5	2	0	8
	2-4 al día	1	4	4	1	10
	5-6 al día	0	0	0	0	0
	Nunca	1	18	61	2	82
<b>Total</b>						100
<b>1 cdta de mermelada</b>	1 al día	1	7	16	1	25

	2-4 al día	0	6	7	0	13
	5-6 al día	0	1	0	0	1
	Nunca	2	13	44	2	61
<b>Total</b>						100
<b>1 sobre de edulcorante</b>	1 al día	1	1	13	1	16
	2-4 al día	0	7	9	0	16
	5-6 al día	1	1	7	1	10
	Nunca	1	18	39	1	58
<b>Total</b>						100

Elaborado por: Kelly Quevedo

Como se puede observar en la tabla los estudiantes consumen azúcares 1 vez al día el 18%, el 14,33% consumen de 2-4 veces al día, el 2,5% de 5-6 veces al día, mientras que el 65% nunca consume azúcares.

Según la OMS, (2020), el consumo de azúcares debe ser menor al 5% de la ingesta calórica total al día ya que un consumo excesivo de estos influye en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, al sobre peso y la obesidad.

### 3.1.4. Relación nivel socioeconómico y frecuencia de consumo de alimentos

**Tabla 11.**

Relación nivel socioeconómico y frecuencia de consumo de alimentos.

	<b>Nivel Socio económico</b>
	Correlación de Pearson
<b>Grupo de lácteos</b>	-,048
<b>Grupo de frutas</b>	-
<b>Grupos de verduras</b>	-
<b>Grupo de carnes, huevos y embutidos</b>	-,121
<b>Grupo de pescados y mariscos</b>	,005
<b>Grupo de leguminosas</b>	,074
<b>Grupo de cereales y tubérculos</b>	-
<b>Grupo de grasas</b>	-
<b>Grupo de bebidas y refrescos</b>	-,146
<b>Grupo de azúcares</b>	,246

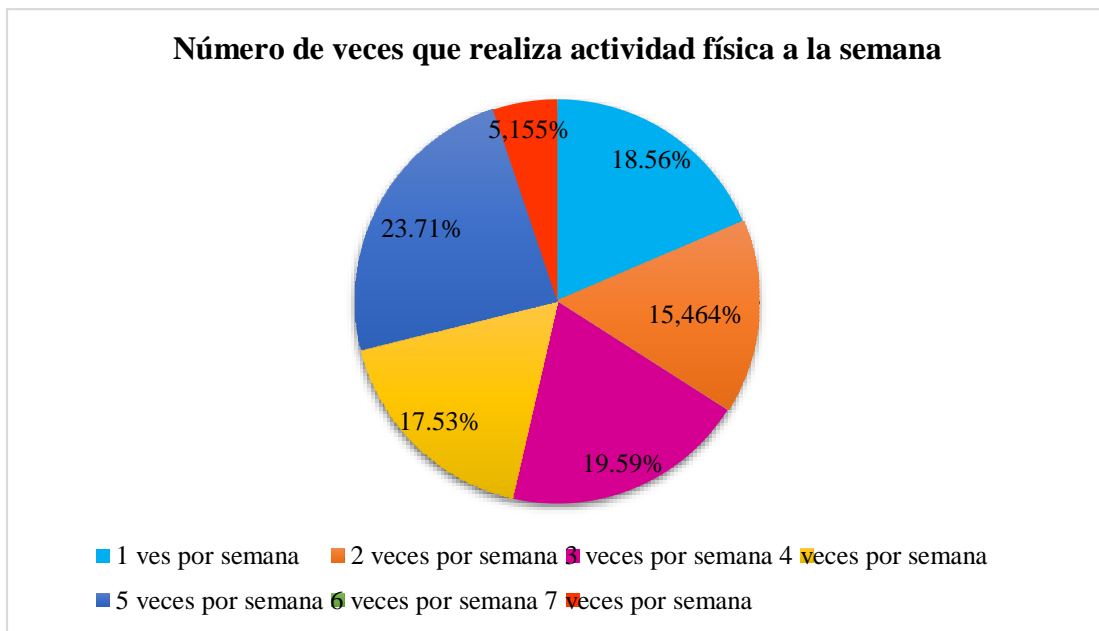
\*La correlación es significativa en el nivel 0,05(bilateral)

En la tabla 11 se observó que no hay correlación entre el nivel socioeconómico y la frecuencia de consumo de alimentos a excepción de los grupos de lácteos, pescados y mariscos, en los grupos que no se muestran valores significativos se puede concluir que toda la población tiene un consumo adecuado sin importar el nivel socioeconómico. Según (Rodríguez, 2013), muestra que el nivel socioeconómico no está asociado al consumo de alimentos considerados saludables. Según (Lizandra, 2020), coincide que el nivel socioeconómico no tiene asociación con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

### 3.1.5. Actividad física en los estudiantes universitarios de la PUCE

**Gráfico 5.**

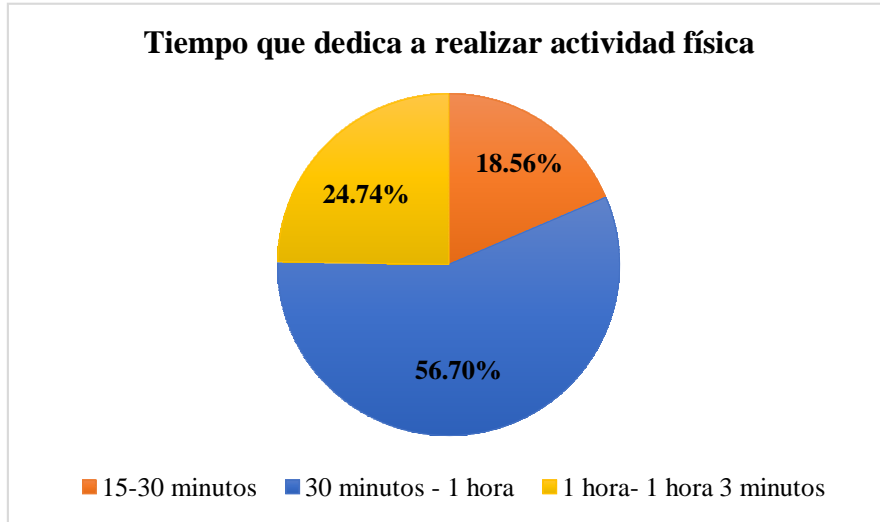
Número de veces a la semana que realizan actividad física, en los estudiantes universitarios de la PUCE.



*Elaborado por: Kelly Quevedo*

### Gráfico 6.

Tiempo que dedican los estudiantes universitarios de la PUCE, a realizar actividad física por sesión.



*Elaborado por: Kelly Quevedo*

En la figura 5 se observa que apenas el 5,15% de los estudiantes realiza actividad física 7 veces por semana, el 23,71% 5 veces por semana, el 17,53% lo hace 4 veces a la semana, mientras que el 19,59% realiza actividad menos de 3 veces por semana, la figura 6 muestra que el 56,70% de los estudiantes dedica de 30 minutos a 1 hora a hacer actividad física, el 24,74% entre 1 hora a 1 hora y 30 minutos y el 18,56% de 15 a 30 minutos.

La OMS (2020), recomienda a los adultos entre 18 a 64 años realicen mínimo 150 minutos semanales de actividad física, y mínimo 40 minutos al día, esto por sus beneficios a la salud, ya que contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles y en tiempos de pandemia es una herramienta muy importante ayudando a reducir la depresión, estrés y ansiedad.

### Gráfico 7.

Tiempo en el día que los estudiantes universitarios de la PUCE pasan sentados o recostado.



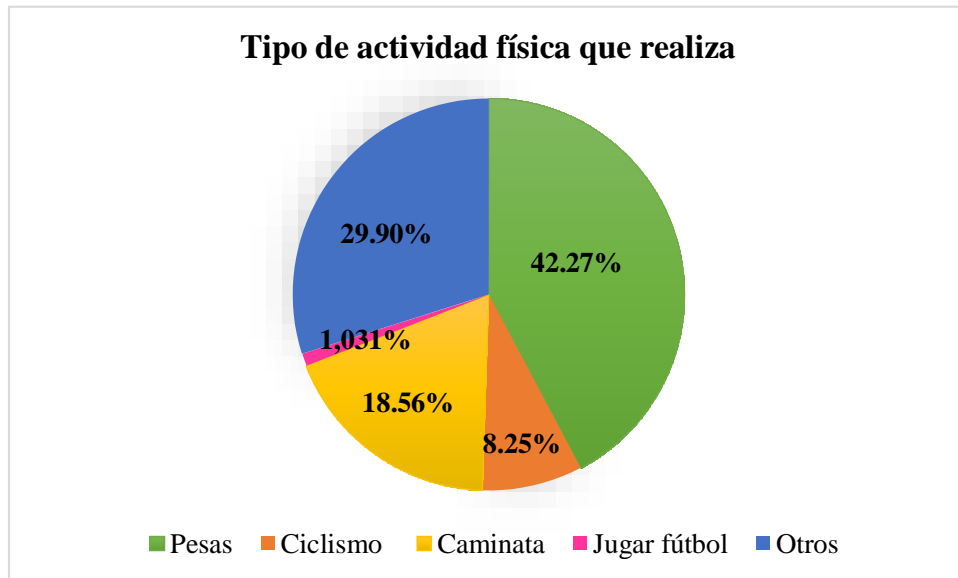
*Elaborado por: Kelly Quevedo*

La figura 7 nos muestra que, el 48,454% de la población pasa más de 6 horas sentado o recostado siendo muy inactivos, el 40,21% de 3 a 5 horas siendo inactivos y solo el 11,34% pasa menos de 2 horas sentado o recostado.

Según la OMS, (2020) un comportamiento sedentario está asociado con deficiencias en la salud, aumentando la prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, como se puede observar los estudiantes pasan 6 o más horas sentados o recostados parte de este tiempo recibiendo clases, esto nos indica que el confinamiento ha tenido gran impacto en el nivel de actividad física que se realiza.

### Gráfico 8.

Tipos de actividad física que realizan los estudiantes universitarios de la PUCE.



*Elaborado por: Kelly Quevedo*

En la figura 8 se puede observar, cual es el tipo de actividad física que realizan los estudiantes, el 42,27% pesas, el 18,56% caminatas, el 8,25% ciclismo y solo el 1,031% juega fútbol, mientras que, el 29,90% realiza otro tipo de actividad física.

La actividad física aeróbica como los son caminar, jugar fútbol y el ciclismo genera beneficios a nivel cardiovascular, respiratorio y mejora la composición corporal, mientras que los ejercicios de fuerza como alzar pesas permite desarrollar fuerza muscular, aumentar la densidad ósea y mejora la postura corporal (MSP, 2016).

### **3.2. Discusión**

El presente estudio realizado en los estudiantes de la carrera de nutrición humana de la PUCE, de los tres últimos niveles, busca evaluar la influencia del nivel socio económico en la frecuencia de consumo de alimentos, hábitos alimentarios y prácticas de actividad física. Con los resultados obtenidos, se encontraron datos importantes que a continuación serán contrastados con varias investigaciones.

La mayoría de estudiantes cuenta con horarios de comida establecidos, pero, se debe tomar en cuenta que el 45% no los tienen, esto debido a sus horarios de clases, trabajo, actividades cotidianas que hacen difícil establecerlos. Contrario a esto, el estudio de (Celorio-Sardà, y otros, 2021), los encuestados informaron haber tenido sus comidas del día en un momento significativamente más tarde o antes de lo habitual, mostrando un desfase de 1 hora 30 min.

Otro hallazgo importante es que gran porcentaje de la población se inclina por preparaciones más saludables para sus alimentos, lo cual es un gran beneficio en su salud mostrando que optan por consumir y tener buenos hábitos alimentarios, el estudio de (Pérez-Rodrigo, 2020) da a conocer que debido a la pandemia la población se ha dedicado a retomar el hábito de cocinar también con la finalidad de realizar preparaciones más saludables sugiriendo una mayor preocupación por su alimentación, resultados que van de acuerdo con el estudio de Celorio-Sardà, (2021), ya que su población al tener conocimientos en nutrición tienen una selección y preparación de alimentos es más saludable, sin embargo el estudio realizado por (Troncoso, Doepking, & Silva, 2011), difiere con lo anteriormente mencionado, ya que indica que el estudiar carreras relacionadas con la nutrición y alimentación no es una garantía para tener una alimentación saludable, debido a que los estudiantes de educación superior presentan un importante desconocimiento en cuanto a temas alimentarios, datos que concuerdan con la

investigación de (Reyes-Olavarría, 2020), que mostró que el 59,9% de su población consume alimentos fritos 1-2 veces a la semana.

Dentro de los resultados obtenidos también se muestra que la población se categoriza dentro de nivel socioeconómico medio representando el 65,98% de la población estudiada, así mismo se muestra que no existe relación entre el nivel socioeconómico y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes universitarios, a excepción de los grupos de lácteos, pescados y mariscos, ya que son alimentos más costosos. Reyes-Olavarría, (2020) asoció que la población con un nivel socioeconómico medio tienen un estilo de vida más saludable, se mostraron modificaciones nutricionales favorables en los hábitos alimentarios. El tipo de alimentación varía por distintos factores ya sean culturales, sociales o económicos, además la población ajusta sus gustos y adquisiciones alimentarias según su poder adquisitivo como se menciona en Reyes-Olavarría, (2020). Según (Norte Navarro & Ortiz Moncada, 2011), el nivel socioeconómico es un factor determinante en los hábitos alimentarios, así también las clases sociales con mayores ingresos presentan una alimentación saludable.

Por otra parte, en este estudio se muestra que los estudiantes universitarios cumplen con las recomendaciones dadas por la American Heart Association de frutas y verduras respectivamente, los resultados van de acuerdo al estudio de (Di Renzo, 2020) destacando la mejora en el consumo de alimentos típicos de su dieta como lo son la frutas y verduras. Según (Huamancayo-Espíritu & Pérez-Cárdenas, 2020), solo 2 de cada 10 estudiantes universitarios cumplen con la ingesta recomendada de frutas y verduras, una de las razones puede ser la falta de tiempo.

Por otro lado, cabe recalcar que la bebida más consumida durante el día por los estudiantes es el agua con un 58%, mientras que el 65% nunca consumen gaseosas, a pesar de esto no se llega a cumplir con las recomendaciones dadas por (Sandhya Pruthi, 2021), de consumir al menos 8

vasos de agua al día. Estos resultados son inconsistentes con lo evidenciado por Reyes-Olavarría, (2020) y Celorio-Sardà, (2021), mencionan que su población prefiere las bebidas azucaradas, mostrando un consumo de agua menor a lo recomendado. La población de adultos jóvenes tiene preferencias por las bebidas azucaradas ya sea por su sabor, son accesibles y baratos (Cartagena, Ortega-Garrido, & Bustos-Muñoz, 2019).

Los hallazgos en el estudio muestran que la población pasa 6 horas o más sentado o recostado, lo que indica que es muy sedentaria, estos resultados están acorde al estudio de (Reyes-Olavarría, 2020), quienes encontraron que su población es muy sedentaria mostrando un efecto negativo en la salud física y nutricional. Además, por la pandemia el tiempo que se está sentado aumentó, como nos muestra, Boukrim & Obtel, (2021), el confinamiento ha contribuido al sedentarismo y como resultado un aumento de peso corporal, lo que también puede conducir a enfermedades no transmisibles o problemas a nivel mental como el estrés. Durante el confinamiento muchas personas empezaron a realizar cambios en su estilo de vida empezando por aumentar la actividad física que realizaban, debido que en algunos casos el tiempo libre aumento (Rico-Gallegos, Vargas Esparza, & Carrillo-Sánchez, 2020).

En el tiempo de pandemia se trató de fomentar la actividad física, tanto en trabajos como en unidades educativas se incrementó los descansos activos como un tipo diferente de actividad física, estos ayudan a evitar el sedentarios y fomentan el movimiento, son breves descansos en los que se debe realizar estiramiento o actividades de movilidad articular general, que ayudan a reducir la tensión muscular, el estrés, fatiga, mejoran la atención y la postura (MSP, 2015).

Una limitación que se ha presentado fue la falta de recolección de datos antes de la emergencia sanitaria, ya que así se hubiera podido comparar los datos antes y después con respecto a su frecuencia de consumo, hábitos alimentarios y de actividad física lo que hubiera

generado un panorama más real de los cambios que se fueron dando. Una dificultad, en el proceso de recolección de datos es que no se pudo hacer de manera presencial, lo que hubiera facilitado que las respuestas fueran más reales y se hubiera disminuido los errores.

#### **4. CONCLUSIONES**

En conclusión, se logró determinar que la clase social media es la predomina en los estudiantes de la carrera de nutrición humana de la PUCE.

En cuanto a los hábitos alimentarios más de la mitad de los estudiantes presentaron horarios regulares de consumo, sin embargo, al momento de ingerir sus alimentos utilizan celulares o ven televisión, prefieren preparaciones al vapor y momento de elegir sus alimentos para ser consumidos evitan los embutidos y bebidas azucaradas.

Por otro lado, se puede notar que los estudiantes pasan más de 6 horas sedentarios al día y el tiempo que realizan actividades de 30 min a 1 hora al día y 3 veces por semana, siendo el levantamiento de pesas la actividad física más realizada.

Finalmente, se puede decir que no existe una relación entre el nivel socioeconómico y la frecuencia de consumo de alimentos a excepción de los lácteos, pescados y mariscos.

#### **5. RECOMENDACIONES**

Los resultados de este estudio demuestran que es importante el establecimiento de horarios fijos de comida, al igual que reducir el tiempo de sedentarios aumentando la actividad física y las actividades recreativas.

Se deberían revisar más datos acerca del nivel socioeconómico de los estudiantes ya que se obtuvo solo datos generales más no sobre los ingresos y que cantidad va destinada a la

alimentación, de esta manera habría una guía sobre la compra de los alimentos y como mejorar su selección.

Se recomienda que en futuros estudios la población sea más homogénea en el nivel socioeconómico con el fin de obtener mejores resultados, al igual que hacer una comparación de antes y después, con otras instituciones para saber qué cambios se han dado debido a la pandemia. Además, se puede incluir estudiantes de menores niveles para saber si sus hábitos son iguales o mejores que los de niveles superiores

## 6. LISTA DE REFERENCIAS

- AEMPS. (12 de Noviembre de 2020). *Enfermedad por coronavirus, COVID-19*. Obtenido de <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/ITCoronavirus.pdf>
- American Heart, A. (11 de Enero de 2017). *American Heart Association*. Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>
- Ammar, A. (28 de Mayo de 2020). *PubMed*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7352706/>
- Bárcena, A. (5 de Junio de 2020). *Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)*. Obtenido de [https://www.cepal.org/sites/default/files/presentation/files/200605\\_final\\_presentacion\\_palamericasv\\_alicia\\_barcelona.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/presentation/files/200605_final_presentacion_palamericasv_alicia_barcelona.pdf)
- Boulos, R., KurossVikre, E., Oppenheimer, S., Chang, H., & Kanarek, R. (20 de Agosto de 2012). *ObesiTV: how television is influencing the obesity epidemic. Physiol Behav*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22677722/>
- Britez, M. (2020). *La educación ante el avance del COVID-19 en Paraguay*. . Obtenido de Universidad Nacional del Este: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/22-Preprint%20Text-22-1-10-20200409.pdf>

Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de vida*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C. V.

Cartagena, A. H., Ortega-Garrido, J. A., & Bustos-Muñoz, P. (Agosto de 2019). *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342019000400478](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342019000400478)

Castañeda-Babarro, A. (21 de Septiembre de 2020). *PubMed*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32967091/>

Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M., Zerón-Rugiero, M., Urpi-Sarda, M., Illán-Villanueva, M., . . . Vidal-Carou, M. (28 de Abril de 2021). *Effect of COVID-19 Lockdown on Dietary Habits and Lifestyle of Food Science Students and Professionals from Spain*. *Nutrients*. Obtenido de <https://doi.org/10.3390/nu13051494>

CEPAL. (3 de Abril de 2020). Obtenido de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf)

CEPAL. (2021). Obtenido de <https://www.cepal.org/es/temas/covid-19>

Concha, C., & Gozález, G. (Agosto de 2019). *Scielo*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000400400](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400)

Correa-Quezada, R., García-Vélez, D., & Álvarez-García, J. (10 de Octubre de 2020). *Dialnet*. Obtenido de <file:///C:/Users/GemiBook%20Pro/Downloads/Dialnet-LaCOVID19YSuImpactoEnLaPobrezaDeEcuador-7731041.pdf>

Di Renzo, L. (8 de Junio de 2020). *PubMed*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32513197/>

Díaz Ríos, A. N., Osorio Rodríguez, N. D., & Sidney Barker, S. (2020). *Universidad EAN*.

Obtenido de

<https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/10266/DiazAngely2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díez Rico, C. (Marzo de 2017). *RIECS*. Obtenido de

<https://riece.es/index.php/riece/article/view/18/36>

ENSANUT. (2013). *INEC*. Obtenido de

[https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599)

Espinoza O., L., & Rodríguez R., F. (Diciembre de 2011). *Scielo*. Obtenido de

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v38n4/art09.pdf>

FAO. (2020). Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>

FAO. (16 de Julio de 2020). *FAO*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/cb0217es/CB0217ES.pdf>

Federik, M. A., Calderón, C., Degastaldi, V., Duria, S. A., Monsalvo, C., Pinto, M., . . . Laguzzi,

M. E. (25 de Septiembre de 2020). *Pontificia Universidad Católica Argentina*. Obtenido de file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/61-

Texto%20completo%20del%20art%C3%ADculo%20con%20figuras,%20tablas,%20etc.  
%20SIN%20datos%20de%20los%20autores.-234-1-10-20201102.pdf

FEN. (1 de Octubre de 2014). *Fundación Española de la Nutrición*. Obtenido de Fundación

Española de la Nutrición: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

FINUT. (15 de Diciembre de 2020). *Fundación Iberoamericana de Nutrición*. Obtenido de <https://www.finut.org/cambios-en-los-habitos-alimentarios-durante-el-confinamiento-por-la-pandemia-covid-19-en-espana/>

GANESAN. (24 de Marzo de 2020). *Grupo del Alto Nivel de Expertos en Seguridad Alimentaria y Nutrición*. Obtenido de [http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs1920/HLPE\\_2020/New\\_HLPE\\_paper\\_C\\_OVID\\_ES.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs1920/HLPE_2020/New_HLPE_paper_C_OVID_ES.pdf)

Garrido, A. L. (2014). *Universidad de Barcelona*. Obtenido de [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283813/ALGM\\_TESIS.pdf?sequence=1](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283813/ALGM_TESIS.pdf?sequence=1)

Gavilanes, M. J., Llerena, G. A., & Lucero Álvarez, E. (8 de Agosto de 2021). *INSPILIP*. Obtenido de <https://www.inspilip.gob.ec/wp-content/uploads/2021/08/MA1-covid19-en-ecuador.pdf>

González, M. (15 de Enero de 2012). *Descripción niveles socioeconómicos AMAI*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/MiguelChendo/descripcin-niveles-socioeconmicos-amai>

Hernández López, M., & Puentes Gutiérrez, A. B. (28 de Agosto de 2020). *PubMed*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7377765/>

Huamancayo-Espíritu, A., & Pérez-Cárdenas, L. (Marzo de 2020). *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312020000100123&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312020000100123&script=sci_arttext)

- INEC. (2011). Obtenido de Conozca el nivel socioeconómico de su hogar:  
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-estratificacion-del-nivel-socioeconomico/>
- INEC. (2018). Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
- INEC. (2021). Obtenido de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/POBREZA/2021/Junio-2021/202106\\_PobrezayDesigualdad.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/POBREZA/2021/Junio-2021/202106_PobrezayDesigualdad.pdf)
- INS. (2021). *Instituto Nacional de Salud de Perú*. Obtenido de <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
- INTA. (2018). *Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos*. Obtenido de [https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico\\_legumbres\\_v2.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico_legumbres_v2.pdf)
- León, K., & Arguello, J. P. (2020). *UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- Lizandra, J. (7 de Noviembre de 2020). *Renhyd*. Obtenido de <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1122/793>
- Montero Bravo, A., Úbeda, M., & García González, A. (Agosto de 2006). *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)
- MSP. (Julio de 2015). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

- MSP. (2016). Obtenido de <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
- MSP. (10 de Septiembre de 2020). *MSP*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/actualizacion-de-casos-de-coronavirus-en-ecuador/>
- Naranjo, E., & Simbaña, P. (Abril de 2015). *Universidad Politécnica Salesiana*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/9420/1/UPS-QT07550.pdf>
- Neidhofer, G. (9 de Junio de 2020). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. Obtenido de <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/consecuencias-de-la-pandemia-del-covid-19-en-las-desigualdades-s.html>
- Nieto, C. (Julio de 2014). *Elsevier*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>
- Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (Abril de 2011). *Scielo*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000200014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000200014)
- OMS . (Marzo de 2020). *Declaración conjunta de la ICC y la OMS: Un llamamiento a la acción sin precedentes dirigido al sector privado para hacer frente a la COVID-19*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news/item/16-03-2020-icc-who-joint-statement-an-unprecedented-private-sector-call-to-action-to-tackle-covid-19>
- OMS. (19 de Agosto de 2020). Obtenido de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333968/WHO-2019-nCoV-IHR\\_Quarantine-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333968/WHO-2019-nCoV-IHR_Quarantine-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

OMS. (1 de Abril de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*.

Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud :

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

OPS Ecuador . (2016). *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Obtenido de Organizacion Panamericana de la Salud :

[https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360)

OPS, & OMS. (2015). Obtenido de

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

Ordóñez, D. P., & Campuzano, J. A. (6 de Diciembre de 2020). *Scielo*. Obtenido de

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600103](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600103)

PAHO. (Julio de 2015). Obtenido de

<https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20de%20Alimentacion%20Muestra%2008%2002%2016%20II.pdf>

Pérez-Rodrigo, C. (25 de Mayo de 2020). *Revista Española Nutrición Comunitaria*. Obtenido de

[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)

República del Ecuador, G. (2020). *Gobierno de la República del Ecuador*. Obtenido de [https://www.planv.com.ec/sites/default/files/200410\\_ecuador\\_frente\\_al\\_covid\\_vf\\_0.pdf](https://www.planv.com.ec/sites/default/files/200410_ecuador_frente_al_covid_vf_0.pdf)

Reyes-Olavarria, D. (28 de Julio de 2020). *PubMed*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7432624/>

Rico-Gallegos, C., Vargas Esparza, G., & Carrillo-Sánchez, J. (5 de Noviembre de 2020). *Revista Espacios*. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>

Rivera Dommarco, J. Á., & Fuentes, M. L. (2018). *Instituto Nacional de Salud Publica* . Obtenido de [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190607\\_978-607-511-179-7.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190607_978-607-511-179-7.pdf)

Rodríguez, F. (2013). *Scielo*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000200024](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024)

Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E., & Ruíz-López, M. (10 de Junio de 2020). *Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353108/#B5-nutrients-12-01730>

Rojas, E., Lopez, P., Mena, V., Pacheco, C., Olalla, T., & Enríquez, E. (2015). *Diagnóstico situacional de la soberanía y seguridad alimentaria nutricional en la parroquia Sigchos, cantón Sigchos, provincia de Cotopaxi*. Quito : Pontificia Universidad Católica del Ecuador .

Ruiz-Roso, M. B. (17 de Junio de 2020). *PubMed*. Obtenido de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32560550/>

Ruíz-Roso, M. B., & Carvalho Padilha, P. (30 de Julio de 2020). *PubMed*. Obtenido de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32751721/>

Sallis, J. F., & Pratt, M. (16 de Abril de 2020). *Universidad. de los Andes*. Obtenido de

<https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>

Sandhya Pruthi, M. (29 de Julio de 2021). *Mayo Clinic*. Obtenido de

[https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256#:~:text=Aproximadamente%2015%20tazas%20(3,al%20d%C3%ADa%20para%20las%20mujeres)

[20044256#:~:text=Aproximadamente%2015%20tazas%20\(3,al%20d%C3%ADa%20para%20las%20mujeres](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256#:~:text=Aproximadamente%2015%20tazas%20(3,al%20d%C3%ADa%20para%20las%20mujeres)

Troncoso, C., Doepking, C., & Silva, E. (1 de Mayo de 2011). *MEDWAVE*. Obtenido de

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/424/Claudia%20Troncoso%20C%20Carlos%20Doepking%20Eduardo%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UPSO. (10 de Mayo de 2017). *Universidad Provincial del Sudoeste. Provincia de Buenos Aires.*

*Argentina*. Obtenido de <https://www.upso.edu.ar/inactividad-fisica-sedentarismo/>

UTPL. (1 de Mayo de 2020). *UTPL*. Obtenido de [https://noticias.utpl.edu.ec/covid-19-en-](https://noticias.utpl.edu.ec/covid-19-en-ecuador-potenciales-impactos-en-la-pobreza)

[ecuador-potenciales-impactos-en-la-pobreza](https://noticias.utpl.edu.ec/covid-19-en-ecuador-potenciales-impactos-en-la-pobreza)

## 7. ANEXOS

### Anexo 1.

#### Encuesta

Pregunta	Respuesta
<b>Información Personal</b>	
<b>1. A continuación seleccione su edad</b>	20
	21
	22
	23
	24
	25
<b>2. Seleccione se género</b>	Masculino      Femenino
<b>3. A continuación de acuerdo a la explicación realizada en cada opción seleccione su nivel socioeconómico</b>	BAJO: vive arrendando, cuenta solo con servicios de agua y luz o no cuenta con ello, con respecto a los electrodomésticos cuenta con una cocineta y una refrigeradora y tecnología solo posee una televisión y de uno a tres teléfonos celulares de segunda mano, sus padres tienen educación secundaria o primaria, si tiene hermanos no estudian.
	MEDIO BAJO: tiene casa propia, la vivienda cuenta de 2 a 3 habitaciones, cuenta con un baño completo y otro solo baño, cuenta con electrodomésticos de buena calidad o de segunda mano, puede tener 1 carro, cuenta con los servicios básicos, cuenta con la tecnología necesaria como por ejemplo solo los equipos de comunicación como el celular, la educación de sus padres es de bachilleres, sus hermanos acuden o no a escuelas privadas, con respecto a la alimentación salen a comer de 3 a 6 veces fuera del hogar.
	MEDIO: casi todas son viviendas propias, cuenta de 3 a 4 habitaciones, el hogar cuenta con los servicios básicos poseen buenos tipos de electrodomésticos, con relación a la

---

tecnología cuenta con lo necesario para entretenimiento y comunicación, envían a sus hermanos a estudiar en escuelas o colegios privados, el nivel de educación de sus padres es universitaria, cuenta de 1 a 2 carros, salen de 6 a 10 veces al año a comer fuera del hogar.

MEDIO ALTO: casa propia, promedio tienen de 5 a 7 habitaciones, la habitación principal cuenta con baño completo propio y las demás solo con baño, cuenta con todos los servicios básicos, posee todos los electrodomésticos, tecnología de última generación, tiene una empleada en su hogar, cuenta con 1 o 2 vehículos, sale a comer en días especiales o festivos

ALTO: casa propia con un promedio de 8 habitaciones, baño para cada habitación, posee todos los tipos de electrodomésticos, cuenta con todos los servicios básicos, cuenta con 3 o 4 vehículos, casi siempre sale a cenar fuera del hogar, ropa solo de marca y de centros comerciales

---

**Patrones de actividad física**

---

**En el siguiente apartado seleccione la opción que se ajuste al número de veces que usted realice actividad física durante la semana, es decir en un periodo de 7 días**

- 1 vez por semana
  - 2 veces por semana
  - 3 veces por semana
  - 4 veces por semana
  - 5 veces por semana
  - 6 veces por semana
  - 7 veces por semana
- 

**En el siguiente apartado seleccione la opción que se ajuste al tiempo que dedica a realizar actividad física, por sesión**

- 15-30 minutos
  - 30 minutos – 1 hora
  - 1 hora -1 hora 30 minutos
-

<b>En el siguiente apartado seleccione la opción que se ajuste al tipo de actividad física que realiza</b>	Pesas Ciclismo Caminadora Jugar futbol Otros
<b>Si marco otros en la pregunta anterior, escriba en el espacio que tipo de actividad física que usted práctica</b>	Especificar
<b>En el siguiente apartado seleccione la opción que se ajuste a las horas que pasa sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado (ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o auto, viendo la televisión, frente al computador, jugando videojuegos)</b>	$<2$ 3-5 $\geq 6$
<b>¿Consume los alimentos viendo el televisor o jugando algún videojuego o chateando en el celular?</b>	Si No
<b>¿Sus horarios de comida son regulares?</b>	Si No
<b>¿Cómo prefiere usted preparar los alimentos?</b>	Fritos Estofados Asados Horneados Al vapor A la plancha Otros

**Anexo 2.**

Frecuencia de consumo

<b>FRECUENCIA DE CONSUMO</b>								
<b>ALIMENTO</b>	<b>PORCIÓN</b>	<b>Nunca</b>	<b>1/día</b>	<b>2-4/ día</b>	<b>5-6/ día</b>	<b>1/ semana</b>	<b>2-4/ semana</b>	<b>5-6/ semana</b>
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b>								
Leche 1 vaso (240 ml)								
Queso 1 rebanada (30 g)								
Yogur 1 vasito (150 ml)								
<b>FRUTAS</b>								
Plátano 1 pieza mediana (116g)								
Sandía 1 rebanada pequeña o 1 taza (100g)								
Mandarina 1 pieza mediana (100g)								
Manzana 1/2 pieza mediana (70g)								
Melón 1 rebanada ó 3/4 taza (115g)								
Naranja 1 pieza mediana (160g)								
Papaya 1 rebanada (100) ó tz								
Limón 1 pza. mediana (32 g)								
Pera 1 pieza mediana (100g)								
Durazno 1 pieza mediana (100g)								

Uvas 12 piezas (120g)							
Frutillas 6 piezas (150g) o taza							
Tomate de árbol 1 unidad (80g)							
<b>VERDURAS</b>							
Lechuga 1 taza o 1 hoja (30g)							
Acelga 1 taza (70g)							
Espinaca 1 taza (70g)							
Tomate riñón 4 rodajas (40g)							
Brócoli 1 árbol grande (70g)							
Col 4 hojas medianas (70g)							
Coliflor 2 árboles medianos (70g)							
Cebolla perla o paiteña 1 cucharada (10g)							
Chochos 1 taza (70g)							
Pimiento 3 cucharadas (30g)							
Pepinillo ½ taza (70g)							
Remolacha 2 cucharadas (10g)							
Zambo ½ taza (80g)							
Zanahoria amarilla 1 unidad pequeña (50g)							
Zapallo ½ taza (80g)							
<b>CARNES, HUEVO, EMBUTIDO</b>							

Huevo de gallina 1 unidad (60g)							
Cerdo 1 pedazo grande (90g)							
Pollo 1 presa grande (100-120g)							
Res 1 pedazo grande (90g)							
Cuy 1 pedazo grande (90g)							
Embutidos (Salchicha, mortadela, jamón) 2 unidades medianas (60g)							
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>							
Atún enlatado ½ lata (90g)							
Pescado 1 pedazo mediano (90g)							
Sardina ½ lata (90g)							
Camarón 6 unidades medianas (80 g)							
<b>LEGUMINOSAS</b>							
Granos tiernos 1/3 taza (60g)							
Granos secos ¼ taza (45g)							
<b>CEREALES Y TUBÉRCULOS</b>							
Mellico 8 cucharadas (100g)							
Papa 1 unidad pequeña (60g)							
Yuca ½ unidad (80g)							
Zanahoria blanca ½ unidad (80g)							
Arroz ½ taza (80g)							

Avena 2 cucharadas (20g)							
Fideo ½ taza (20g)							
Mote ½ taza (60g)							
Choclo 1 unidad mediana (100g)							
Quinoa 2 cucharadas (30g)							
Harinas (trigo, haba, maíz) 2 cucharadas (20g)							
Machica 2 cucharadas (20g)							
Pan ½ unidad (60g)							
Pan integral ½ unidad (60g)							
<b>GRASAS</b>							
Aguacate ¼ unidad pequeña							
Aceite 1 cdita (5g)							
Manteca 1 cdita (5g)							
Margarina 1 cdita (5g)							
Mantequilla 1 cdita (5g)							
Mayonesa 1 cdita (5g)							
Cocoa 1 cdita (5g)							
Frutos secos 3 unidades							
<b>BEBIDAS Y REFRESCOS</b>							
Cola 1 vaso mediano (250g)							

Jugos artificiales 1 vaso mediano (250g)							
Agua 1 vaso mediano (250g)							
Cerveza 1 vaso pequeño (200 ml)							
<b>AZUCARES</b>							
Azúcar blanca 1cdita (5g.)							
Azúcar morena 1cdita (5g.)							
Miel 1cdita (5g.)							
Panela 1cdita (5g.)							
Mermelada 1cdita (5g.)							
Edulcorantes							

### **Anexo 3.**

Consentimiento informado

**Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Enfermería Carrera de Nutrición  
Humana**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO**

**Tema:** Influencia del nivel socio económico en la frecuencia de consumo de alimentos y análisis de los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de los últimos niveles de la carrera de nutrición humana de la PUCE en marzo del 2021 en el confinamiento por la pandemia de covid 19

Usted es invitado a participar en un proyecto de investigación que está bajo la responsabilidad de Kelly Adamaris Quevedo Bosquez de la carrera de Nutrición Humana, de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, antes de que decida participar por favor me concede unos momentos para leer este consentimiento

#### **PROPÓSITO DEL ESTUDIO**

El propósito de este estudio es identificar los hábitos alimentarios y actividad física provocados por el confinamiento por la pandemia de Covid 19 y la incidencia que tiene el nivel socio económico en los estudiantes de Nutrición Humana de la PUCE, con el fin de obtener el trabajo de titulación para obtener el Título de Licenciada en Nutrición Humana

#### **PROCEDIMIENTOS**

Se aplicará una encuesta relacionada a hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico, a su vez los estudiantes deberán tomar medidas antropométricas tales como: peso, talla

## BENEFICIOS

La encuesta es completamente gratuita y los resultados estarán a disposición de los estudiantes con su debida confidencialidad

## CONFIDENCIALIDAD

Si elige colaborar con este estudio, el investigador recolectará sus datos personales, la información sobre los mismos será mantenida de manera confidencial como lo establece la ley. Los resultados de esta investigación pueden ser publicados en revistas científicas, pero su identidad no será revelada.

## CONSENTIMIENTO

He leído la información de esta hoja o se me ha leído de manera adecuada y todas mis preguntas sobre el estudio y mi participación han sido atendidas. Yo autorizo el uso y la difusión de mi información a las entidades antes mencionadas para los propósitos descritos anteriormente. Al firmar la hoja de consentimiento adjunta, no se ha renunciado a ninguno de los derechos legales.

Nombres y Apellidos:

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

**Anexo 4.**

Solicitud

**SOLICITUD DE PERMISO APLICACIÓN DE ENCUESTA**

SECRETARIA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

Yo, Kelly Quevedo, identificada con C.C. 1804070066, de la carrera de nutrición humana, respetosamente me presento y expongo:

Solicito a Ud. permiso para realizar trabajo de investigación sobre **“INFLUENCIA DEL NIVEL SOCIO ECONÓMICO EN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS NIVELES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE EN MARZO DEL 2021 EN EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DE COVID 19”**, para aplicar una encuesta a los estudiantes de los 3 últimos semestres de la carrera de Nutrición Humana.

Por lo expuesto,

Ruego a Usted acceder a mi solicitud

Quito, 2020