

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Perfiles demográficos y su relación con el conocimiento
nutricional y competencias culinarias en estudiantes universitarios
de la carrera de Nutrición y Dietética: Análisis de hábitos
alimentarios**

Tesis para obtener el Título Profesional de Nutrición Humana

Autor:

Pricila Fernandez Salomon

Asesor:

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

Lima, abril de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Yaquelin Eveling Calizaya Milla, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Perfiles demográficos y su relación con el conocimiento nutricional y competencias culinarias en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética: Análisis de hábitos alimentarios”** de la autora Pricila Fernandez Salomon, tiene un índice de similitud de 11 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los días del mes de abril del año 2024.



Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña 10 días del mes de junio del año 2024 siendo las 16:00 pm horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del (de la) **Presidente(a): Mg. María Miranda Flores, Secretario(a): Mg. Maria Collantes Cossio, Vocal: Mg. Bertha Chanducas Lozano y Mg. Mery Rodríguez Vásquez** y el(la) **Asesor(a): Mg Yaquelin Calizaya Milla** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Perfiles demográficos y su relación con el conocimiento nutricional y competencias culinarias en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética: Análisis de hábitos alimentarios ". De la (los) egresada (os):
a) Bach. Pricila Fernández Salomón, conducente a la obtención de título profesional de licenciada en Nutrición Humana.

La presidente inició el acto académico de sustentación invitando a la candidata a hacer uso del tiempo determinado para su exposición, concluida la exposición el presidente invito a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por la candidata. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

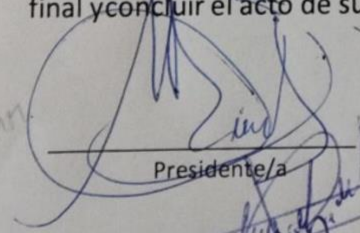
Candidato/(a): **Bach. Pricila Fernández Salomón**

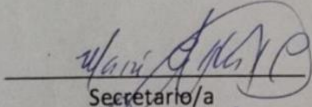
CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Con nominación de muy bueno	Sobresaliente

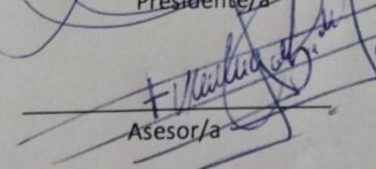
Candidato/(a):

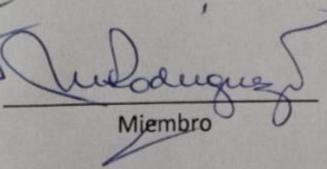
CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

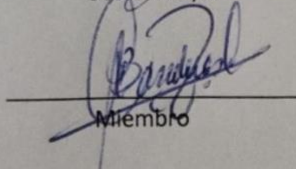
Finalmente, la presidente del jurado invitó a las candidatas para recibir la evaluación final y concluir el acto de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

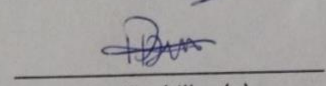

 Presidente/a

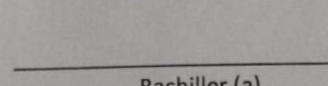

 Secretario/a

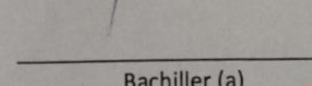

 Asesor/a


 Miembro


 Miembro


 Bachiller (a)


 Bachiller (a)


 Bachiller (a)

DEDICATORIA

A mi querida madre, Janina, pues sin ella no lo hubiera logrado. Ella es quien me brinda el soporte y apoyo incondicional para seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Mi entera gratitud a Dios por todo su cuidado, bendición y dirección en la realización de este proyecto. Agradezco también a mi madre, mi hermano y mis abuelos, por todo el esfuerzo y dedicación, fueron como un oasis en duros momentos. De igual manera a mi asesora, por sus consejos y gran aporte a este trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

<u>DEDICATORIA</u>	III
<u>AGRADECIMIENTOS</u>	IV
<u>TABLA DE CONTENIDO</u>	V
<u>RESUMEN</u>	VII
<u>ABSTRACT</u>	VIII
<u>INTRODUCCIÓN</u>	9
<u>MATERIALES Y MÉTODOS</u>	11
<u>RESULTADOS</u>	13
<u>DISCUSIÓN</u>	16
<u>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u>	20
<u>REFERENCIAS</u>	20

ÍNDICE DE TABLAS:

<u>Tabla 1. Características sociodemográficas, hábitos alimentarios, conocimiento sobre nutrición y competencias culinarias según género</u>	13
<u>Tabla 2. Características sociodemográficas, conocimiento sobre nutrición, competencias culinarias según hábitos alimentarios</u>	14
<u>Tabla 3. Características sociodemográficas, conocimiento sobre nutrición según competencias culinarias</u>	15
<u>Tabla 4. Características sociodemográficas según conocimiento sobre nutrición</u>	16

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimentarios, conocimiento sobre nutrición y competencias culinarias en estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética de dos Universidades Privadas.

Materiales y métodos: Estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal. Se ejecutó con una muestra de 132 estudiantes de Nutrición y Dietética de dos Universidades Privadas.

Resultados: Los principales hallazgos obtenidos muestran que, la mayoría de los participantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados, predominando el género masculino con un 78.8%. Los cuales cursaban los dos primeros ciclos, provenientes de las zonas costeras. Un 86% de los participantes alcanzó un nivel medio de conocimiento sobre nutrición. Además, referente a las competencias culinarias, se evidenció que un 54.8% de los participantes se sentían poco confiados sobre dichas competencias.

Conclusiones: Estos resultados afirman que, poseer un nivel medio o alto sobre conocimiento nutricional, incluso sentirse seguro y apto sobre sus competencias culinarias no garantiza de manera inmediata que se adopte un determinado estilo de vida con hábitos alimentarios adecuados. Puesto que, muchos son los factores que influyen en la toma de decisiones para la práctica de un régimen alimenticio saludable durante la etapa universitaria.

Palabras clave: *Hábitos alimentarios, conocimiento sobre nutrición, competencias culinarias, universitarios.*

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between eating habits, knowledge about nutrition and culinary skills in university students of Nutrition and Dietetics from two Private Universities.

Materials and methods: Study with a quantitative approach, non-experimental design and cross-section. It was carried out with a sample of 132 Nutrition and Dietetics students from two Private Universities.

Results: The main findings obtained show that the majority of participants presented inadequate eating habits, with the male gender predominating with 78.8%. Who were studying the first two cycles, coming from the coastal areas. 86% of the participants reached a medium level of knowledge about nutrition. Furthermore, regarding culinary skills, it was evident that 54.8% of the participants felt little confident about these skills.

Conclusions: These results affirm that having a medium or high level of nutritional knowledge, even feeling confident and competent about your culinary skills, does not immediately guarantee that a certain lifestyle with appropriate eating habits will be adopted. Since, many factors influence decision-making to practice a healthy eating regimen during the university stage.

Keywords: Eating habits, knowledge about nutrition, culinary skills, and university students.

INTRODUCCIÓN

Las conductas relacionadas con la alimentación son fundamentales en la salud, ya que inciden en varios aspectos del bienestar humano. Es crucial tener en cuenta que una alimentación equilibrada y saludable no solo influye en el desarrollo físico y el crecimiento, sino también en la capacidad reproductiva y en el rendimiento tanto físico como intelectual (1). Cada vez es más difícil ignorar que los hábitos alimentarios inadecuados son un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como son: la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, entre otras (2). Dichas enfermedades afectan a personas de todos los grupos de edad, regiones y países. Sin duda alguna, una dieta poco saludable, la inactividad física y el sedentarismo se encuentran entre los factores de riesgo más críticos para acrecentar las ENT (3).

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la situación mundial de enfermedades no transmisibles, se estima que más de 3,2 millones de personas mueren cada año por estilos de vida sedentarios, constituyendo también el sobrepeso y obesidad como causas básicas de mortalidad (4). En el Perú el 53.8% de la población de 15 años a más, padece de exceso de peso (35.5% con sobrepeso y 18.3% con obesidad) siendo el mayor porcentaje en Lima Metropolitana, donde la prevalencia de exceso de peso es de casi un 40%, según la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (5).

Los jóvenes al incorporarse a la etapa universitaria presentan cambios desfavorables para su salud. El estrés, la falta de sueño y el tiempo son algunas causas que influyen de manera negativa en sus hábitos alimentarios (6). La población universitaria está sujeta a una serie de modificaciones en su estilo de vida, y se relacionan a factores psicológicos, sociales y culturales que los predispone a las enfermedades crónicas (7), asimismo, se halla una estrecha influencia en su comportamiento alimentario, su situación económica y el gusto por cocinar lo que implica cambios en sus hábitos de cómo se alimentan (8). En ese sentido, Romero et al. afirman que los estudiantes son propensos a adoptar hábitos de vida poco saludables, como el incumplimiento de pautas de alimentación adecuadas para mantener una buena salud. Dichas pautas se caracterizan por no realizar las tres comidas diarias, omitiendo el desayuno, además de un alto consumo de comida rápida poco nutritiva, rica en grasas trans y bebidas gaseosas en exceso (9).

La inactividad física y los inadecuados hábitos alimentarios son los comportamientos que pueden afectar el estado de peso en la edad adulta-joven y, en consecuencia, la salud futura (10). Según la literatura, la universidad es un periodo crítico para los jóvenes con respecto a la elección de alimentos y su relación con el

aumento de peso. Incluso, se ha demostrado que los estudiantes universitarios tienden a ganar más peso que los que no asisten a la universidad (11), (12).

Estudios recientes han evidenciado que, los jóvenes que cursan la etapa universitaria pueden presentar inadecuados hábitos de alimentación y de salud, lo que provoca el aumento de peso corporal desde el primer año de estudios y, por ende, conduce a otros problemas de salud en la edad adulta. Efectivamente Maupomé et al (13), realizaron un estudio donde demostraron la estrecha relación entre el aumento de peso de los estudiantes y sus hábitos alimentarios, comprobándose en varios estudios que, un universitario gana un promedio de 1,55 kg y un 1,17% de incremento de grasa corporal en cada año de formación universitaria (14). De igual manera, Stok et al., en el año 2018 ejecutaron un estudio acerca de las conductas alimentarias durante la transición de la adolescencia a la adultez joven, donde se identificaron los componentes que impulsan tal cambio. Dichos componentes fueron: (a nivel individual) creencias alimentarias, limitaciones de tiempo y preferencias gustativas; por otro lado, (a nivel interpersonal) apoyo social, (a nivel ambiental) características del producto, (a nivel político) las regulaciones de mercado (15). En 2020 un grupo de investigadores (8), realizaron un estudio que determinó la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de una universidad pública, teniendo como resultados que el 80,4% presentó hábitos alimentarios inadecuados y el 52,9% sobrepeso. En cambio, Bentacur et al., en el año 2017 (16) llevaron a cabo una investigación sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes de una institución universitaria en la que evidenciaron que la mayoría de ellos, a pesar que no realizaba actividad física y que no se alimentaban de la manera adecuada, se encontraban en un peso normal.

Pese a que ya se han realizado estudios sobre hábitos alimentarios con relación a los conocimientos nutricionales en jóvenes universitarios, existe una carencia de actualización. Además, no se ha estudiado en el Perú la incorporación de la variable: competencias culinarias. Por lo expuesto anteriormente, este estudio tiene el propósito de determinar la relación entre hábitos alimentarios, conocimiento sobre nutrición y competencias culinarias en universitarios de Nutrición y Dietética.

A través del desarrollo de este trabajo, se procura realizar aportes al colectivo de la profesión, asimismo, seleccionar y sistematizar los últimos acontecimientos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en relación con las variables como son el conocimiento nutricional y las competencias culinarias, sirviendo como base teórica para la comunidad científica.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño, tipo de investigación y participantes

El estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, porque se asoció los hábitos alimentarios al conocimiento sobre nutrición y competencias culinarias en estudiantes universitarios de Nutrición Humana, además, fue de corte transversal, ya que los datos se recolectaron en un solo momento. Los participantes se seleccionaron mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionados de forma equitativa sin prejuicios ni preferencias personales. Se trabajó con una muestra total de 132 estudiantes de dos Universidades Privadas, comprendiendo las edades entre 17 a 55 años de ambos géneros, se excluyeron aquellos estudiantes que no completaron el cuestionario. Los datos se recolectaron mediante redes sociales como WhatsApp, Messenger e Instagram, y se invitó a los participantes por correo electrónico.

Cuestionario de hábitos alimentarios

Para describir la dietética de los participantes, se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, que se validó, obteniendo uno de Cronbach 0.73. adaptado de un estudio anterior realizado en la población peruana (7). El cuestionario constó de 16 preguntas que abarcaba 6 grupos de alimentos como, cereales y tubérculos, frutas y verduras, carnes, lácteos, azúcares, grasas. Cada pregunta estuvo compuesta por seis alternativas sobre la cantidad de veces que realiza el consumo en un tiempo determinado. Las alternativas se clasificaron así: diario=5 puntos, 5 a 6 veces/semana=4 puntos, 3 a 4 veces/semana=3 puntos, 1 a 2 veces/semana=2 puntos, 1 vez/mes=1 punto y nunca=0 puntos. Un puntaje ≥ 39 clasificaba hábitos alimentarios adecuados y < 39 hábitos alimentarios inadecuados.

Cuestionario de conocimiento sobre nutrición

Se utilizó un cuestionario basado en una revisión bibliográfica y la pirámide nutricional de la OMS. Este instrumento fue validado por los investigadores Reyes et al en el año 2020 (8). La escala mostró una buena consistencia interna (Alfa de Cronbach = 0,783) y una adecuada estabilidad (CCI de 0,763). La confiabilidad se calculó con el coeficiente de Kuder Richardson obteniendo un valor del 80.7% puntaje aceptable para su aplicación. Constó de 26 preguntas distribuidas en categorías como: hábitos alimentarios, estado nutricional, alimentos y nutrientes, y alteraciones o procesos relacionados con la alimentación; se asignaban 25 puntos a cada bloque temático, se distribuyeron según la carga factorial mostrada por los diferentes ítems, asignando una puntuación a la respuesta correcta para cada pregunta que varió entre 1 y 7 puntos. Para la interpretación de resultados se clasificarán según puntaje acumulado: < 50 "bajo", 50-69 "medio" y 70-100 "alto".

Cuestionario de competencias culinarias

El instrumento es una adaptación por Sainz García en el 2018 (11), el cual fue confeccionado y validado en Canadá así también fue utilizado en una población española de estudiantes universitarios, la fiabilidad (consistencia interna) se valoró mediante el coeficiente alfa de Cronbach (0,814). Tiene 29 preguntas basadas en competencias culinarias relacionadas con el conocimiento de los alimentos, la planificación, la conceptualización de los alimentos, las habilidades técnicas y la percepción de los alimentos. Para la medición del cuestionario se utilizará la escala tipo Likert, la cual está estructurada para medir las variables en un nivel ordinal a través de un conjunto organizado de ítems, fijado en cinco categorías limitadas por dos extremos, en este caso, desde “Poco confiado” a “Muy confiado. La clasificación de la variable se hizo según puntaje de: 68-85 = Muy confiando, y >68 = Poco confiado de sus competencias culinarias.

Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes

Para determinar las características sociodemográficas de la población de estudio se utilizó una ficha de registro de datos que incluyen atributos como la edad, género, ciclo de estudio, procedencia y el lugar de residencia.

Análisis estadístico

Se trasladó los datos recolectados al Excel versión Microsoft Office Profesional Plus 2016, y para limpiarlos se utilizó el SPSS versión 27 (Software estadístico). Además, fueron de gran ayuda las herramientas estadísticas de tablas cruzadas, porcentajes y los valores para realizar el análisis descriptivo de los datos y hallar el nivel de significancia de cada relación de variables (Chic cuadrado [χ^2]).

RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas, hábitos alimentarios, conocimiento sobre nutrición y competencias culinarias según género

Variable	Femenino		Masculino		Total		P valor
	n	%	n	%	n	%	
Edad							
17 - 20	36	34,3	3	11,1	39	29,6	0,03
21 - 23	51	48,6	11	40,7	62	46,9	3
24 – 27	13	12,5	11	40,7	24	18,1	
> 28	5	4,9	2	7,4	7	5,5	
Residencia							
Rural	28	26,7	4	14,8	32	24,2	0,20
Urbano	77	73,3	23	85,2	100	75,8	0
Procedencia							
Costa	40	38,1	11	40,7	51	38,6	0,62
Sierra	33	31,4	7	25,9	40	30,3	6
Selva	18	17,1	7	25,9	25	18,9	
Extranjero	14	13,3	2	7,4	16	12,1	
HA							
Adecuado	33	31,4	6	22,2	39	29,5	0,35
Inadecuado	72	68,6	21	77,8	93	70,5	0
CN							
Medio	82	78,1	22	81,5	104	78,8	0,70
Alto	23	21,9	5	18,5	28	21,2	1
CC							
Muy confiado	46	43,8	15	55,6	61	46,2	0,27
Poco confiado	59	56,2	12	44,4	71	53,8	5

HA, hábitos alimentarios; CN, conocimiento sobre nutrición; CC, competencias culinarias. χ^2 Se usó una prueba chiquadrado para evaluar el grado de diferencias significativas en relación a las variables.

En la tabla 1, se describen las características sociodemográficas, hábitos alimentarios, conocimiento sobre nutrición y competencias culinarias de los participantes según género. Se observaron mayores proporciones de participantes femeninas con edades comprendidas entre 21 a 23 años (48,6%). Respecto a la residencia, se encontró que la mayoría de los participantes vivían en zonas urbanas (85,2%). De dónde proceden, se observó que la mayoría de las participantes femeninas provenían de las regiones costa (38,1%) y sierra (31,4%), en comparación con los participantes masculinos, que la mayoría provenían de la costa (40,7%), pero no se observaron diferencias significativas. En relación con los hábitos alimentarios, se observa que la mayor proporción de participantes presentan hábitos inadecuados, predominando el género masculino (77,8%), respecto a los del género femenino. Por otro lado, se observaron mayores proporciones de participantes del género masculino con un nivel de conocimiento

sobre nutrición medio (81,5%). Finalmente, se observó mayor proporción de participantes femeninas (56,2%) que se sienten poco confiadas sobre sus competencias culinarias en comparación a los participantes masculinos, no hubo diferencias significativas.

Tabla 2. Características sociodemográficas, conocimiento sobre nutrición, competencias culinarias según hábitos alimentarios

Variable	Adecuado		Inadecuado		Total		χ^2
	n	%	n	%	n	%	
Edad							
17 – 20	10	25,7	29	31,2	39	29,6	0,45
21 – 23	23	59	39	42	62	469	1
24 – 27	5	12,9	19	20,5	24	18	
> 28	1	2,6	6	6,6	7	5,5	
Residencia							
Rural	7	17,9	25	26,9	32	24,2	0,27
Urbano	32	82,1	68	73,1	100	75,8	5
Procedencia							
Costa	16	41	35	37,6	51	38,6	0,79
Sierra	11	28,2	29	31,2	40	30,3	7
Selva	6	15,4	19	20,4	25	18,9	
Extranjero	6	15,4	10	10,8	16	12,1	
Ciclo de estudio							
1 – 2	4	10,3	26	28	30	22,8	0,11
3 – 4	4	10,3	11	11,8	15	11,4	8
5 – 6	10	25,6	17	18,3	27	20,5	
7 – 8	13	33,4	24	25,8	37	28	
9 – 10	8	20,5	15	16,1	23	17,4	
CN							
Medio	24	61,5	80	86	104	78,8	0,00
Alto	15	38,5	13	14	28	21,2	2
CC							
Muy confiado	19	48,7	42	45,2	61	46,2	0,70
Poco confiado	20	51,3	51	54,8	71	53,8	8

HA, hábitos alimentarios; CN, conocimiento sobre nutrición; CC, competencias culinarias. χ^2 Se usó una prueba chiquadrado para evaluar el grado de diferencias significativas en relación a las variables.

En la tabla 2, se observa que, la mayoría de los participantes de edades comprendidas entre 21 a 23 años presenta hábitos inadecuados (42,0%), siguiendo las edades de 17 a 20 años (31,2%). Referente al lugar de residencia, se observó que la mayoría de los participantes con hábitos inadecuados viven en zonas urbanas (73,1%). Sobre el lugar de procedencia, se observó que la mayor proporción de los que presentan los hábitos inadecuados viven en la costa (37,6%), seguidamente de la sierra (31,2%) y selva (20,4%) respectivamente, no se observó diferencias significativas. Acerca del ciclo de estudio, la mayoría de los

participantes que presentan hábitos inadecuados cursan los dos primeros ciclos (28%) seguidamente de los que cursan los ciclos séptimo y octavo (25,8%), no se encontró diferencias significativas. Con relación a la variable conocimiento sobre nutrición, se encontró diferencias significativas, siendo mayor la proporción de participantes con hábitos inadecuados con nivel de conocimiento medio, con respecto a los que presentaban hábitos adecuados (86% vs. 61,5%, $p < 0,002$). Finalmente, se observó una mayor proporción de participantes con hábitos inadecuados que se sentían poco confiados acerca de sus competencias (54,8%) en cambio de los que se sentían muy confiados (45,2%), no hubo diferencias significativas.

Tabla 3. Características sociodemográficas, conocimiento sobre nutrición según competencias culinarias

Variable	Muy confiado		Poco confiado		Total		χ^2
	n	%	n	%	n	%	
Edad							
17 - 20	16	40,7	23	32,4	39	29,6	0,410
21 - 23	29	47,6	33	46,5	62	46,9	
24 - 27	10	16,4	14	19,6	24	18,1	
> 28	6	9,7	1	1,4	7	5,5	
Residencia							
Rural	13	21,3	19	26,8	32	24,2	0,466
Urbano	48	78,7	52	73,2	100	75,8	
Procedencia							
Costa	24	39,3	27	38	51	38,6	0,914
Sierra	19	31,1	21	29,6	40	40	
Selva	10	16,4	15	21,1	25	18,9	
Extranjero	8	13,1	8	11,3	16	12,1	
Ciclo de estudio							
1 - 2	12	19,6	18	25,4	30	22,8	0,854
3 - 4	6	9,8	9	12,7	15	11,4	
5 - 6	12	19,7	15	21,1	27	20,5	
7 - 8	20	32,7	17	23,9	37	28	
9 - 10	11	18,1	12	16,9	33	17,4	
CN							
Medio	48	78,7	56	78,9	104	78,8	0,979
Alto	13	21,3	15	21,1	28	21,1	

HA, hábitos alimentarios; CN, conocimiento sobre nutrición; CC, competencias culinarias. χ^2 Se usó una prueba chiquadrado para evaluar el grado de diferencias significativas en relación a las variables.

Sobre el lugar donde residen, se observó que la mayoría de los participantes que se sienten poco confiados acerca de sus competencias culinarias viven en zonas urbanas (73,2%). Acerca del lugar de procedencia, la mayor proporción de los participantes se sienten poco confiados provienen de la región costa (38%) seguidamente de la región sierra (29,6%) no se encontraron diferencias

significativas. Con respecto al ciclo de estudio, se encontró que la mayoría que se sentían muy confiados sobre sus competencias culinarias cursaban el séptimo y octavo ciclo (32,7%). Por último, referente al conocimiento sobre nutrición se observó que la mayor proporción de participantes informaron sentirse poco confiados sobre sus competencias culinarias con un nivel de conocimiento medio en comparación de los que se sentían muy confiados, estas diferencias fueron significativas (78,9% vs 78,7%, $p < 0,001$).

Tabla 4. Características sociodemográficas según conocimiento sobre nutrición

Variable	Medio		Alto		Total		χ^2
	n	%	n	%	n	%	
Edad							
17 - 20	31	29,9	8	28,6	39	29,6	8,035
21 - 23	50	48,1	12	42,9	62	46,9	
24 - 27	16	15,4	8	28,5	24	18,1	
> 28	7	6,9	0	0	7	5,5	
Residencia							
Rural	24	23,1	8	28,6	32	24,2	0,363
Urbano	80	76,9	20	71,4	100	75,8	
Procedencia							
Costa	38	36,5	13	46,4	51	38,6	6,129
Sierra/Occidente	36	34,6	4	14,3	40	30,3	
Selva/Oriente	20	19,2	5	17,9	25	18,9	
Extranjero	10	9,6	6	21,4	16	12,1	
Ciclo de estudio							
1 - 2	26	25	4	14,3	30	22,8	10,83
3 - 4	10	9,7	5	17,9	15	11,4	
5 - 6	22	2,2	5	17,9	27	20,5	
7 - 8	30	28,9	7	25	37	28	
9 - 10	16	15,3	7	25	23	17,4	

HA, hábitos alimentarios; CN, conocimiento sobre nutrición; CC, competencias culinarias. χ^2 Se usó una prueba chi cuadrado para evaluar el grado de diferencias significativas en relación a las variables.

En la tabla 4, se observa que la mayoría de los participantes con edades comprendidas entre 21 a 23 años tienen un nivel de conocimiento sobre nutrición medio (48,1%). Acerca del lugar de residencia, se observa que la mayor proporción de participantes que residen en zonas urbanas tienen un nivel de conocimiento medio (76,9%). Con respecto a la procedencia, se observó que los participantes procedentes de la costa (36,5 %) y sierra (34,6%) tienen un nivel de conocimiento medio. Por último, referente a ciclo de estudio, se observó que la mayoría de los

participantes que cursan los ciclos séptimo y octavo tienen un nivel de conocimiento medio (28,9%), no se encontraron diferencias significativas.

DISCUSIÓN

La universidad es considerada un escenario idóneo para fomentar la adquisición y la práctica de comportamientos saludables en la historia del desarrollo del joven estudiante. Por lo tanto, en esta etapa los jóvenes asumen por primera vez la responsabilidad completa sobre sus conductas alimentarias, en cuanto a la elección, las cantidades y la preparación (14). Adicionalmente, a lo largo de su trayectoria universitaria, los jóvenes se encuentran en un riesgo nutricional, con una mayor probabilidad de sufrir ciertas complicaciones en futuro si no se toman acciones a tiempo para contrarrestar dicho riesgo. Por lo que este estudio se centró en determinar la relación entre los hábitos alimentarios, el conocimiento sobre nutrición y las competencias culinarias de los estudiantes universitarios.

En el análisis de los patrones alimenticios, se observó que la mayoría de los participantes demostraron hábitos alimentarios inadecuados, con una prevalencia notable en el género masculino. Este hallazgo es respaldado por el estudio realizado por Fernández (17) encontró que un 74.75% de los sujetos evaluados mantenían prácticas alimenticias no adecuadas. Específicamente en cuanto a diferencias de género, Brito J. et al.(18) identificaron que en un estudio con estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética en Lima, el 54.5% de los hombres exhibieron patrones alimenticios inapropiados. Esta tendencia fue también destacada por Báez C, (19). en 2020, quien encontró una predominancia de malos hábitos alimenticios entre los hombres. Por otro lado, Bonavitta P. (20), señalaron que las mujeres tienden a adoptar hábitos más saludables que los hombres. Platero S. (21) reforzó esta observación, sugiriendo que las mujeres desarrollan patrones alimentarios más saludables desde edades más tempranas en comparación con los hombres. A menudo, existen normas y expectativas de género que influyen en los comportamientos alimentarios (21), (22). Tradicionalmente, los varones pueden estar menos expuestos o interesados en la educación nutricional, o pueden adherirse a estereotipos de género que valoran la ingesta de alimentos más calóricos y menos saludables, como carnes rojas y alimentos procesados, bajo la percepción de que estos son más "masculinos" (23). Los hombres, especialmente en ciertos contextos, podrían dedicar menos tiempo a la planificación y preparación de comidas saludables debido a roles laborales o personales que limitan el tiempo disponible para cocinar (24). Esto puede llevar a una mayor dependencia de comidas rápidas, procesadas o de conveniencia, que suelen ser menos saludables. Los hombres y las mujeres tienen diferentes requerimientos y metabolismos nutricionales. Los hombres pueden tener mayores necesidades energéticas y pueden sentir que las dietas ricas en calorías son suficientes para sus necesidades, sin considerar la calidad nutricional de la comida consumida (25), (26). Entender estos factores puede ayudar a desarrollar intervenciones más efectivas dirigidas a

mejorar los hábitos alimentarios en los varones, adaptando estrategias que consideren estos aspectos específicos de género.

En lo que respecta a la variable de conocimiento sobre nutrición, se ha constatado que una mayoría de los encuestados presenta un nivel medio de conocimientos en este campo. Este nivel medio se observa especialmente entre aquellos estudiantes que se encuentran en las etapas finales de la carrera de Nutrición y Dietética. Un estudio paralelo realizado con universitarios de Ciencias de la Salud corrobora esta observación, señalando que el mero hecho de poseer conocimientos sobre nutrición no garantiza una toma de decisiones orientada hacia una alimentación y un estilo de vida saludables (27). Complementando esta información, Al-Qahtani et al. (28) sostienen que la educación nutricional por sí sola resulta insuficiente para inducir una modificación en los hábitos alimentarios, debido a que no aborda las barreras personales, conductuales, ambientales, económicas, condiciones de salud, el estrés y factores genéticos o hereditarios que podrían influir directamente en los cambios necesarios para mejorar la alimentación. Aunque parecería intuitivo que los estudiantes de nutrición posean un conocimiento avanzado sobre temas alimenticios, existen varias razones que pueden explicar por qué algunos de ellos no muestran un buen conocimiento en esta área, como los estudiantes en las fases iniciales de su carrera podrían aún no haber cubierto los aspectos más complejos y detallados del currículo de nutrición (29). El conocimiento profundo se desarrolla progresivamente y depende del nivel y del avance en sus estudios. El nivel de compromiso y la motivación personal son factores cruciales en el aprendizaje. Los estudiantes que no están completamente comprometidos con su educación, por diversas razones personales o académicas, pueden no absorber o retener adecuadamente la información que se les enseña. La nutrición es una ciencia compleja y en constante evolución, por lo que, los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de información, lo que puede dificultar la asimilación y retención de conocimientos clave (30). Así también, pueden provenir de diversos orígenes académicos antes de entrar a estudiar nutrición, de modo que, aquellos sin una base fuerte en ciencias como biología, química o fisiología pueden enfrentar desafíos adicionales al tratar de comprender los conceptos avanzados de nutrición (31). Estos factores contribuyen a la variabilidad en el nivel de conocimiento entre los estudiantes de nutrición y sugieren áreas en las que los programas educativos podrían mejorar para ayudar a los estudiantes a alcanzar un entendimiento más profundo y aplicable de la nutrición.

Los datos revelan que una proporción significativamente mayor de mujeres participantes expresó inseguridad respecto a sus habilidades culinarias en comparación con sus contrapartes masculinas. Esta observación resulta particularmente interesante dado que varios estudios internacionales, como los citados por Sainz García, indican que las mujeres tienden a recibir una mayor formación culinaria. Esta mayor formación se atribuye a la tradicional división de roles de género dentro del hogar, donde las tareas culinarias frecuentemente se asignan a las mujeres. Este contraste entre la percepción de las propias habilidades

y el entrenamiento recibido podría sugerir una discrepancia entre la formación y la confianza en dichas habilidades, lo que resalta la complejidad de cómo los roles de género influyen en la autoevaluación de competencias en ámbitos tradicionalmente asignados. La mayor confianza de los varones en sus competencias culinarias, a pesar de que tradicionalmente las mujeres han sido asociadas con mayor frecuencia a las tareas del hogar, incluida la cocina, puede atribuirse a varios factores socioculturales y psicológicos (32). En muchas sociedades, los roles de género pueden influir en cómo hombres y mujeres perciben sus habilidades y competencias (33).

Mientras que las mujeres pueden ser críticas con sus habilidades debido a las expectativas de perfeccionismo en tareas tradicionalmente femeninas como la cocina, los hombres pueden percibir sus habilidades culinarias como algo adicional o complementario a sus roles, por lo cual cualquier logro en este ámbito puede verse como una habilidad destacada (34). Los hombres a menudo reciben más reconocimiento o validación externa cuando se desempeñan bien en tareas que son percibidas como no tradicionales para su género (11). Esto puede mejorar su percepción personal de competencia y aumentar su confianza. Los varones pueden experimentar menos presión para cumplir con estándares culinarios altos, ya que no se espera tradicionalmente que sean expertos en el área. La menor presión puede conducir a una mayor confianza al realizar estas tareas, ya que cualquier éxito se percibe positivamente y los errores pueden ser más fácilmente descartados o no tan críticamente juzgados (35). La creciente popularidad de chefs masculinos en programas de cocina y competencias culinarias puede haber influido positivamente en la percepción de las habilidades culinarias masculinas. Ver a hombres exitosos en estos roles puede inspirar confianza y aspiración entre otros hombres (36), (37). Entender estos factores puede ayudar a explicar por qué, en algunos contextos, los hombres pueden informar tener mayor confianza en sus competencias culinarias, a pesar de las tendencias históricas y las expectativas culturales.

Los resultados también indican que aquellos participantes que exhibieron una mayor confianza en sus habilidades culinarias eran estudiantes que se encontraban en las etapas avanzadas de su educación, específicamente en el séptimo y octavo ciclos. La mayor confianza en habilidades culinarias que exhiben los estudiantes en los últimos ciclos de sus carreras puede justificarse a través de varios factores clave relacionados con la estructura y la pedagogía de los programas educativos, así como con la propia experiencia acumulada por los estudiantes a lo largo de su formación académica. Con el tiempo, los estudiantes desarrollan no solo habilidades técnicas, sino también la madurez académica y personal para manejar tareas complejas. Esto les permite abordar los desafíos culinarios con mayor confianza y menos supervisión. Este aumento de confianza en etapas posteriores de la carrera es un indicativo positivo del desarrollo y maduración de las habilidades que los estudiantes han adquirido a lo largo de su formación académica. Este progreso es especialmente significativo ya que prepara a los estudiantes para una

transición efectiva hacia su vida profesional, donde la aplicación práctica de sus conocimientos y habilidades será crucial. Además, esta consolidación de competencias hacia el final de sus estudios universitarios sugiere que están bien posicionados para continuar con su aprendizaje y desarrollo profesional de manera autónoma, manteniendo un compromiso continuo con la mejora y actualización de sus habilidades a lo largo de su carrera.

Por eso, factores como el nivel de conocimiento medio, confiabilidad en las competencias culinarias, inestabilidad financiera, acceso inadecuado a opciones de alimentos saludables y otros factores de tiempo, carga académica, costumbres y adaptabilidad pueden haber sido importantes para limitar su capacidad de preparación, consumo de comidas saludables y cambio o mantenimiento de un estilo de vida saludable (38).

Los hallazgos de este estudio resaltan la importancia de diseñar programas en el contexto actual con estrategias en el ámbito preventivo a fin de concientizar a los estudiantes sobre las consecuencias de inadecuados hábitos alimentarios evitando el incremento de la prevalencia de las ECT efectivas, así motivando a los estudiantes universitarios a mejorar sus conductas y prácticas alimentarias durante su trayectoria en la universidad (39).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los resultados sugieren que la experiencia práctica acumulada en los últimos ciclos de la carrera de Nutrición y Dietética es fundamental para el desarrollo de la confianza en las habilidades culinarias. Esto subraya la importancia de integrar componentes prácticos extensivos en los programas educativos para asegurar que los estudiantes estén bien preparados para las demandas del entorno profesional. A pesar de recibir educación en nutrición, muchos estudiantes no aplican este conocimiento de manera efectiva en sus propios hábitos alimentarios. Esto destaca una brecha entre el conocimiento y la práctica que debe abordarse, quizás mediante la inclusión de más formación en habilidades de vida y auto-cuidado dentro del currículo. Los datos revelan que las mujeres pueden sentirse menos confiadas en sus habilidades culinarias a pesar de tener posiblemente una formación más tradicional en este campo. Esto podría indicar la necesidad de estrategias específicas para aumentar la confianza en las habilidades culinarias entre las mujeres estudiantes, posiblemente a través de mentorías o talleres que enfatizan la autoeficacia en la cocina. La educación por sí sola no es suficiente para cambiar hábitos alimenticios, como indican los estudios citados. Los programas educativos deben, por lo tanto, diseñarse para abordar no solo el conocimiento nutricional, sino también las barreras personales, sociales y psicológicas que impiden la adopción de hábitos de vida saludables. La mejora en la confianza sobre las competencias culinarias en los ciclos avanzados es un indicativo positivo de que los estudiantes están alcanzando la madurez necesaria para enfrentar el mundo profesional. Sin embargo, se debe seguir fomentando y evaluando esta competencia a lo largo de

todo el currículo para asegurar que todos los graduados, independientemente de su género, se sientan preparados y competentes.

Consideramos una ampliación de la investigación incluyendo factores como nivel económico, accesibilidad a los alimentos, tiempo, calidad de sueño, carga académica, costumbres y adaptabilidad de los universitarios.

REFERENCIAS

1. Carmen M, Campoverde R, Garzón D, Xu Priscila, Benitez B. Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. 2019 (2).
2. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima Perú. Rev Chil Nutr Vol, 43 N°2, 2016.
3. Warnier A, Orellana G, Cortés G, Fernández A, Nuñez C, Riveros J, Yáñez R. Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia? 2024.
4. Ramos OA, Jaimes MA, Juajinoy AM, Carolina A, Jácome SJ. Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2017;
5. Cesani MF. Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. 2021;
6. Medina CR, Urbano MB. Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. 2020;
7. Ferro R, Maquiña V. Relación de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. 2012.
8. Reyes SE, Mallqui More JE, León Toledo LE. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. RESPYN Rev Salud Pública Nutr [Internet]. 2 de noviembre de 2020 [citado 8 de abril de 2024];19(4):10-5. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536>
9. Pereira MPR, Serna SME, Ferreira M, Cabral ME, Figueroa DML, Almirón LM. Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. Rev Investi Cient Tecnol. 2023;
10. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. 2018;

11. García PS, Svoboda MCF. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Rev Esp Salud Pública*. 2016;90.
12. Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. 2020;
13. Maupomé AL. La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Rev Digit Univ*. 2020;21.
14. Riquelme-Gallego B, Hernández-Ruiz Á, Maldonado-Calvo A, Rivera-Izquierdo M, García-Molina L, Cano-Ibañez N, et al. Adecuación nutricional y adhesión a la dieta mediterránea y su asociación con hábitos de vida de estudiantes de Medicina: un estudio transversal descriptivo.
15. Stok FM, Renner B, Clarys P, Lien N, Lakerveld J, Deliens T. Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. 2018;
16. Betancur BA, Ramirez SV. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Institución Universitaria Escolme. 2017;
17. Fernández E. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. 2023.
18. Brito JSS, Rutti YYG. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima. 2021;
19. Claudia Concepción Báez Miranda. Eating habits and emotional intake of university students, during the Covid-19 pandemic. *FP-UNA, 2020*. 2022;1.
20. Bonavitta P, Maritano O. La igualdad de género y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: aportes desde la Educación Superior argentina. *Feminismo/s [Internet]*. 10 de enero de 2024 [citado 29 de mayo de 2024];(43):27-46. Disponible en: <https://feminismos.ua.es/article/view/24673>
21. Platero S. La influencia de los ideales de belleza en la sociedad actual sobre la autoimagen y la autoestima según el género y la edad: Una revisión sistemática. 2023.
22. Vidal Lagé L, Merino R. Desigualdades de género y formación profesional: elecciones, abandono y expectativas. *Rev Sociol Educ-RASE [Internet]*. 29 de mayo de 2020 [citado 29 de mayo de 2024];13(3):392. Disponible en: <https://ojs.uv.es/index.php/RASE/article/view/16645>

23. Fernández Cassi C, Pedrón VT. Asociaciones entre los estereotipos de género tradicionales y los trastornos de la conducta alimentaria durante la adolescencia y juventud. Una revisión sistemática. *Psicol Desarro* [Internet]. 12 de agosto de 2022 [citado 29 de mayo de 2024];(3):51-77. Disponible en: <https://psicologia.revistasuai.ar/index.php/psicologia/article/view/1>
24. Freire D, Utreras A, Bonilla S, Macias E, Real E. Trastornos de alimentación en estudiantes universitarios. 2020.
25. Dávila LEL. Recomendaciones de actividad física y requerimientos nutricionales en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato según su nivel de entrenamiento. 2021;
26. Oliveira Fuster G. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. 3ª ed. Madrid: Aula Médica; 2017.
27. Rizo-Baeza MM, González-Brauer NG. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp*.
28. Al-Qahtani MH. Dietary Habits of Saudi Medical Students at University of Dammam. *Int J Health Sci* [Internet]. septiembre de 2016 [citado 8 de abril de 2024];10(3):335-44. Disponible en: <http://Platform.almanhal.com/CrossRef/Preview/?ID=2-122045>
29. Estrada-Araoz EG, Mamani-Roque M. Evaluación del nivel de conocimiento sobre nutrición en estudiantes universitarios de enfermería. *Salud Cienc Tecnol* [Internet]. 1 de noviembre de 2023 [citado 29 de mayo de 2024];3:622. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/622>
30. Flores ER. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. 2022;
31. Aviles-Peralta YA, Somarriba LLH, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios.
32. Brito LGJ. ¿Quién, cómo y por qué cuida? Análisis y propuestas para desmontar la organización social, política y económica de los cuidadps en América Latina. 2024;
33. Alvez F. Trayectorias de igualdad de género: entre fundamentos democráticos y desafíos a la dignidad humana. 2024.
34. Saldaña DGN. Diferencias por sexo en el nivel de Autoeficacia percibida en una muestra de estudiantes de la Provincia de Concepción ¿Qué papel juegan los roles de género en la educación? 2019;

35. White C. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio en estudiantes de Ciencias de la comunicación de la Universidad de Belgrano, Argentina. 2021;
36. Gracia-Arnaiz M. Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. 2014;
37. Coolhuntermx. ¿Existe equidad de género en la gastronomía? 2024.
38. Socarrás VS, Martínez AA, Rivas FG, Crusellas CV. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios de ciencias de la salud.
39. Wolfson JA, Bleich SN. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? Public Health Nutr [Internet]. junio de 2015 [citado 8 de abril de 2024];18(8):1397-406. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifiier/S1368980014001943/type/journal_article

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios

1. Cereales (arroz, avena, fideos, trigo, maíz)
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

2. Tubérculos (papa, oca, camote, yuca, olluco)
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

3. Frutas (Mango, manzana, plátano, chirimoya, etc.)
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

4. Verduras (apio, lechuga, pepino, espinaca, poro, etc)
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

5. Lácteos (leche, queso, yogurt)
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

6. Huevos
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

7. Carnes (cuy, pollo, pescado, cerdo, carne roja)
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces por semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces por semana
 - e. 1 vez al mes
 - f. Nunca

8. Grasas (mantequilla, frituras)

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces por semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces por semana
- e. 1 vez al mes
- f. Nunca

9. Azúcares (mermelada, azúcar, miel)

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces por semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces por semana
- e. 1 vez al mes
- f. Nunca

10. Pastelería

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces por semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces por semana
- e. 1 vez al mes
- f. Nunca

11. Frutos secos (almendras, pecadas, maní)

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces por semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces por semana
- e. 1 vez al mes
- f. Nunca

12. ¿Bebe bebidas carbonatadas o néctares comerciales o jugos / jugos azucarados?

- a. Sí
- b. No

13. ¿Come carne de res, cerdo pollo, pavo o pescado?

- a. Sí
- b. No

14. ¿Bebes café, mate, té y / o bebidas energéticas?

- a. Sí
 - b. No
15. ¿Bebes bebidas alcohólicas?
- a. Sí
 - b. No
16. ¿Come alimentos como pizza, hamburguesa, papas fritas o equivalente?
- a. Sí
 - b. No

Anexo 2: Cuestionario sobre Conocimiento sobre Nutrición

1. ¿Cuántas veces al día recomiendan los expertos que se debe comer?
- a) Tres
 - b) Cinco
 - c) De tres a cinco veces
 - d) Siempre que sienta hambre
2. ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?
- a) Menos de un litro
 - b) Entre uno y dos litros, sea invierno o verano
 - c) Más de dos litros
 - d) Entre uno y dos litros, pero solo en verano
3. El desayuno ha de aportar a la dieta:
- a) Cerca del 10% de las calorías
 - b) Alrededor del 15% de las calorías
 - c) Entre el 20-25% de las calorías
 - d) El 25% o más de las calorías
4. Un desayuno equilibrado ha de contener:
- a) Pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas
 - b) Lácteos, frutas y cereales
 - c) Pan, embutidos, lácteos
 - d) Lácteos, frutas y alimentos ricos en proteínas
5. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras, se recomienda que se debe ingerir al día?
- a) Una de fruta y una de verdura

- b) Una de fruta y tres de verduras
 - c) Tres de frutas y dos de verduras
 - d) Tres de verduras y tres o más de verduras
6. El índice de masa corporal (IMC):
- a) En las personas con obesidad varía de 25 a 30
 - b) Permite estimar el grado de obesidad
 - c) Permite calcular la composición corporal
 - d) Si es inferior a 18,5 la persona está en normopeso
7. Una persona tiene sobrepeso si:
- a) No tiene el peso ideal para su altura
 - b) Si su IMC es superior a 30
 - c) Si su IMC está entre 25 y 30
 - d) Si su IMC está entre 18 y 20
8. Las necesidades energéticas de una persona dependen:
- a) Solo del peso y la altura
 - b) De su edad
 - c) Solo de la actividad física que realiza diariamente
 - d) Del peso, la altura, la edad y la actividad física
9. El consumo energético diario indica la energía consumida ***
- a) Para mantener la temperatura corporal al 37°
 - b) Durante el día
 - c) Durante el día, exceptuando las horas de sueño
 - d) Durante la práctica de ejercicio físico
10. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?
- a) Dieta hipoglucémica y ejercicio físico
 - b) Dieta hiperproteica indicada por un profesional de la salud y ejercicio físico
 - c) Dieta hipoproteica y ejercicio físico
 - d) Dieta hipocalórica equilibrio y ejercicio físico
11. ¿Cuál de los siguientes pescados es azul?
- a) Jurel/Bonito

- b) Bacalao/Bacalao
 - c) Surubí/Rape
 - d) Merluza/Lubina
12. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?
- a) El pan integral
 - b) Los pimientos
 - c) El pescado azul
 - d) El aceite de oliva
13. Respecto a las vitaminas es cierto que: ***
- a) Hay que ingerir la mayor cantidad posible
 - b) Ingeridas en grandes cantidades pueden provocar efectos perjudiciales
 - c) Cuando su ingesta es baja, las producimos de manera endógena
 - d) Las hidrosolubles, las podemos adquirir a través del consumo de agua embotellada
14. ¿Cuáles son las grasas que recomiendan no ingerir en exceso?
- a) Grasa mono-insaturadas
 - b) Grasa poli-insaturadas
 - c) Grasas saturadas
 - d) Grasas vegetales
15. ¿Qué caracteriza a la dieta mediterránea?
- a) Consumo diario de carne
 - b) Elevado consumo de frutas y verduras
 - c) Elevado consumo de lácteos y moderado de grasas saturadas
 - d) Consumo diario de aceite de oliva y vino
16. Los transgénicos, son alimentos:
- a) Importados de países extranjeros
 - b) Que pueden incluir diferentes fragmentos de ADN de diferentes organismos
 - c) Que no contienen gérmenes potencialmente patógenos
 - d) Obtenidos artificialmente y que no contienen sustancias tóxicas
17. ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?

- a) Porque incrementa la digestibilidad de los alimentos
 - b) Porque facilita el tránsito intestinal
 - c) Porque libera agua en el intestino
 - d) Porque aumenta la absorción de los nutrientes
18. ¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?
- a) Son bajos en calorías
 - b) Son bajos en azúcar
 - c) Son bajos en sal
 - d) Son ricos en fibra alimentaria
19. Los individuos alcohólicos:
- a) Pueden presentar carencias de vitaminas y minerales
 - b) Suelen llevar una dieta equilibrada
 - c) Suelen acumular proteínas en el hígado
 - d) Pueden absorber mejor los nutrientes
20. ¿Cuáles de las alteraciones siguientes son Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA)?
- a) Obesidad y dislipidemias (alteración del colesterol y/o triglicéridos)
 - b) Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa
 - c) Enfermedad celiaca y dispepsia
 - d) Todas las anteriores
21. En un individuo adulto con hiperlipidemia, es recomendable:
- a) Un consumo elevado de azúcares simples (azúcar, miel, zumo de frutas)
 - b) Una dieta acorde a sus necesidades energéticas o ligeramente inferior
 - c) Aumentar el consumo de carnes rojas
 - d) Consumir leche entera en lugar de desnatada
22. ¿Cuál de los siguientes factores, NO predispone a padecer osteoporosis (descalcificación de los huesos)?
- a) La menopausia
 - b) Una ingesta insuficiente de calcio en la dieta
 - c) El consumo de alimentos ricos en vitaminas A, B y ácido fólico
 - d) El consumo excesivo de bebidas ricas en cafeína

23. ¿Qué alimento se recomienda evitar en caso de hipertensión arterial?

- a) Aceite de oliva
- b) Papas
- c) Caldos y sopas concentrados
- d) Frutas frescas

24. La Diabetes Mellitus

- a) Es causada por alteraciones en el metabolismo de lípidos y glúcidos complejos
- b) Puede deberse a alteraciones en la calidad y cantidad de la insulina
- c) Solo la padecen adultos mayores de 40 años
- d) Aparece por consumir alimentos dulces diariamente

25. Una intoxicación alimentaria es causada por:

- a) Consumo excesivo de alimentos que contienen vitaminas y minerales
- b) Consumo de alimentos contaminados
- c) Consumo excesivo de alimentos muy condimentados
- d) Consumo de alimentos transgénicos

26. ¿Por qué no es recomendable en un deporte aeróbico consumir azúcar en la hora previa a la competición o entrenamiento?

- a) Porque la deshidratación asociada al ejercicio favorece la aparición de vértigo
- b) Porque estimula la liberación de insulina que es inhibidora del lipólisis
- c) Porque su digestión es lenta y hace que la práctica deportiva suponga un esfuerzo mayor
- d) Al contrario, sí es recomendable porque el azúcar aporta energía

Anexo 3: Cuestionario sobre Competencias Culinarias

1. ¿Para usted es importante comer comida casera?

- a) Si
- b) Algunas veces
- c) No
- d) No lo sé

2. La pasta, el arroz, la fruta o verduras, las carnes, el pescado y los condimentos son ingredientes básicos. ¿Tiene en su casa todos o algunos de estos ingredientes?

- a) Si
- b) No
- c) No lo sé

3. ¿Tiene algún huerto/jardín donde cultive alimentos o hierbas aromáticas?

- a) Si
- b) No
- c) No lo sé

4. En los últimos 3 días, ¿ha consumido alimentos precocinados (envasados, etc) durante el desayuno, el almuerzo y la cena?

- a) Ninguna vez
- b) De 1 a 3 veces
- c) De 4 a 5 veces
- d) Más de 5 veces
- e) No lo sé

5. ¿Cuánto tiempo dedica a la compra de alimentos para las próximas una o dos semanas en mercados, supermercados o en tiendas de comidas preparadas?

- a) Menos de 15 minutos
- b) De 15 a 30 minutos
- c) De 30 a 60 minutos
- d) Más de una hora
- e) No voy a comprar
- f) No lo sé

6. ¿Le preocupa no tener suficiente dinero para comprar los alimentos de la calidad para usted?

- a) Sí
- b) No
- c) No lo sé

7. ¿A cuál de las siguientes comidas dedica más tiempo de preparación?

- a) Desayuno
- b) Almuerzo
- c) Cena
- d) No cocino
- e) No lo sé

8. ¿Cuánto tiempo dedica a preparar la comida seleccionada en la pregunta anterior?

- a) Menos de 15 minutos
- b) De 15 a 30 minutos
- c) Más de una hora
- d) No cocino
- e) No lo sé

9. ¿A cuántas personas les prepara usted la comida incluyéndose a usted mismo(a)?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) Más de 5
- g) No preparo comidas
- h) No lo sé

10. ¿Cómo le gustaría aprender a desarrollar más competencias culinarias?

- a) A través de internet
- b) A través de clases gratuitas
- c) A través de videos gratuitos
- d) A través de libros (ejemplo: libro de recetas)
- e) A través de conocer más sobre los alimentos saludables
- f) A mi no me interesa
- g) No lo sé
- h) Otro

11. ¿Cómo aprendió a cocinar?

- a) Familia

- b) Amigos
- c) Medios de comunicación (televisión, revistas, libros, etc)
- d) En el colegio
- e) No sé cocinar
- f) No lo sé

12. ¿Qué es lo que más influye en el momento de cocinar? (Puede seleccionar más de una opción)

- a) Los sentidos: el gusto, el olfato, la presentación, la textura de los alimentos
- b) El dinero
- c) La cultura
- d) La salud
- e) La disponibilidad de los alimentos
- f) La familia
- g) Medios de comunicación (televisión, revistas, libros, etc)
- h) No cocino
- i) No lo sé
- j) Otro

A continuación, vamos a preguntarle a cerca de su grado confianza sobre determinadas competencias culinarias. Utilizamos una escala del 1 al 5 donde (1 es nada seguro) (2 poco seguro) (3 es seguro) (4 es bastante seguro) y (5 es muy seguro).

	1	2	3	4	5
13.Preparar comidas picantes, mezclando o removiendo					
14. Utilizar diferentes técnicas de cocción como: hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla					
15. Conservar alimentos, por ejemplo mediante congelación, vacío, salazón, deshidratación o técnicas de marinado					
16.Reconocer los diferentes puntos de cocción					
17.Manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura					
18.Cocinar cereales como por ejemplo: arroz, avena					
19.Cocinar verduras y hortalizas					
20.Cocinar carne, pescado, pollo, gallina o pavo					
21.Preparar una comida equilibrada					

22.Preparar más de un alimento al mismo tiempo, por ejemplo carne y verduras					
23.Comparar precios de los alimentos para ahorrar dinero					
24.Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo: bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra					
25.Planificar las comidas de toda una semana					
26.Leer las recetas					
27.Modificar una receta si no tiene un ingrediente específico					
28.Cambiar la receta para hacerla más saludable, por ejemplo: reducir la sal o el azúcar, disminuir la grasa o aumentar la fibra					
29.Utilizar las sobras para preparar nuevas comidas					

Anexo 4: Ficha de datos sociodemográficos

1. Edad
 - a. 17 – 20 años
 - b. 21 - 23 años
 - c. 24 – 27 años
 - d. > 28 años

2. Género
 - a. Femenino
 - b. Masculino

3. Ciclo de estudio
 - a. 1 – 2
 - b. 3 – 4
 - c. 5 – 6
 - d. 7 – 8
 - e. 9 – 10

4. Lugar de procedencia

- f. Costa
- g. Sierra
- h. Selva

5. Lugar de residencia

- a. Rural
- b. Urbano