



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

FACTORES ASOCIADOS AL CONOCIMIENTO, ACTITUDES Y
PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS

TESIS

Para optar el título profesional de Médica Cirujana

AUTORA

Galvez Gonzales, Deborah Priscilla (0000-0001-6596-8547)

ASESOR

De La Cruz Vargas, Jhony Alberto (0000-0002-5592-0504)

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Galvez Gonzales, Deborah Priscilla
Tipo de documento de identidad del autor: DNI
Número de documento: 75455450

Datos de asesor

ASESOR: De La Cruz Vargas, Jhony Alberto
Tipo de documento de identidad del autor: DNI
Número de documento: 75455450

Datos del jurado

PRESIDENTE: Pulido Murillo, Eduardo Alberto
DNI: 70436531
ORCID: 0000-0002-9039-3068

MIEMBRO: Acosta Ramos, Delfín Rudorico
DNI: 29282145
ORCID: 0000-0001-8061-4843

MIEMBRO: Castro Salazar, Bertha Teresa
DNI: 08691141
ORCID: 0000-0001-9686-5997

Datos de la investigación

Campo de conocimiento OCDE: 3.00.00
Código del Programa: 912016

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Deborah Priscilla Galvez Gonzales, con código de estudiante N° 201420737, con DNI N° 75455450, con domicilio en Av. Vicus 336 dpto. 201 Urb. La Calesa, distrito Santiago de Surco, provincia y departamento de Lima, en mi condición de bachiller en Medicina Humana, de la Facultad de Medicina Humana, declaro bajo juramento que:

La investigación titulada "Factores vinculados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes universitarios" es el resultado exclusivo de mi trabajo, con la orientación del profesor Jhony Alberto De La Cruz Vargas. Quiero dejar claro que no se ha cometido ningún acto de plagio ni copia de ningún tipo de otro trabajo de investigación presentado ante cualquier institución académica o de investigación. Se ha sometido al análisis antiplagio de Turnitin, con un nivel de similitud final del 6%.

Todas las citas de otros autores han sido correctamente identificadas en la tesis, y las opiniones expresadas en ellas son responsabilidad exclusiva de dichos autores. Asumo la responsabilidad total por cualquier error u omisión en la tesis, y soy consciente de las implicaciones éticas y legales involucradas.

En caso de hacer una declaración falsa, estoy sujeto a las normativas de la Universidad Ricardo Palma y a las leyes nacionales vigentes.

Surco, 26 de marzo de 2024



Deborah Priscilla Galvez Gonzales

DNI N° 75455450

INFORME DE SIMILITUD DEL PROGRAMA ANTIPLAGIO TURNITIN

FACTORES ASOCIADOS AL CONOCIMIENTO, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	6%	4%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	revistas.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%

DEDICATORIA

*Dedicado a mis padres,
quienes con amor
incondicional y sacrificio han
sido mi fuente de inspiración
y fortaleza a lo largo de este
arduo viaje académico.*

*A mi hermano, por su
compañía, motivación y por
ser mi mejor amigo. Su
apoyo moral fue un pilar
fundamental en los
momentos difíciles.*

*Y en memoria de mi amada
abuela, Anka, cuyo amor
incondicional y sabiduría han
dejado una huella imborrable
en mi corazón.*

*Este trabajo está dedicado a
ustedes, mis pilares, mi
familia, quienes han hecho
posible cada paso en este
camino hacia el
conocimiento y el
crecimiento personal.*

AGRADECIMIENTOS

A mi asesor de tesis, Jhony Alberto De La Cruz Vargas, por su guía experta, paciencia y apoyo constante a lo largo de este proceso. Sus valiosas sugerencias y comentarios han enriquecido enormemente este trabajo.

A los docentes de esta casa de estudios, por dedicar su tiempo y esfuerzo para revisar y comentar mi trabajo, brindándome una retroalimentación constructiva que me ha permitido mejorar y crecer como investigador/a.

A mi familia, por su apoyo incondicional en cada etapa de esta travesía académica. Que este logro sea también un homenaje a cada uno de ustedes, quienes han sido mi mayor inspiración y mi más sólido sostén.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de alguna manera contribuyeron a este proyecto, ya sea brindando recursos, compartiendo conocimientos o simplemente ofreciendo palabras de aliento.

RESUMEN

Introducción: La obesidad y el sobrepeso afectan a millones de adultos globalmente, vinculados a cambios en los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos procesados. La OMS recomienda 400 gramos diarios de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas. En Perú, un tercio de los jóvenes tiene sobrepeso u obesidad, influidos por factores sociales, mientras que la vida universitaria propicia una mala alimentación. **Objetivo:** Identificar factores relacionados con el conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo transversal con una encuesta validada entre estudiantes universitarios de la Universidad Ricardo Palma. Se creó una base de datos en Excel 2022 para el análisis de la información. **Resultados:** Se encuestaron 1896 estudiantes, encontrando niveles insuficientes de conocimientos (56.54%), actitudes (57.81%) y prácticas (51.64%) sobre el consumo de frutas. Variables como sexo, edad, año académico y facultad influyeron en el conocimiento. Edad, año académico y facultad mostraron correlación con las actitudes. La edad, educación nutricional y actividad física se relacionaron con prácticas alimentarias adecuadas. **Conclusión:** Más del 50% de los universitarios presentaron un conocimiento, actitudes y prácticas insuficientes sobre el consumo de frutas. Se destaca la necesidad de investigar este tema debido a sus implicaciones en la salud de la población universitaria.

Palabras clave: *Conocimientos, actitudes, prácticas, estudiantes (DeCS)*

ABSTRACT

Introduction: Obesity and overweight affect millions of adults globally, linked to changes in dietary habits and the consumption of processed foods. The WHO recommends consuming 400 grams of fruits and vegetables daily to prevent chronic diseases. In Peru, one-third of young people are overweight or obese, influenced by social factors, while university life fosters poor eating habits.

Objective: To identify factors related to the knowledge, attitudes, and practices of fruit consumption among students at Ricardo Palma University. **Methodology:**

A descriptive cross-sectional study was conducted with a validated survey among university students at Ricardo Palma University. A database was created in Excel

2022 for data analysis. **Results:** 1896 students were surveyed, finding

insufficient levels of knowledge (56.54%), attitudes (57.81%), and practices (51.64%) regarding fruit consumption. Variables such as gender, age, academic

year, and faculty influenced knowledge. Age, academic year, and faculty showed

correlation with attitudes. Age, nutritional education, and physical activity were

related to adequate dietary practices. **Conclusion:** More than 50% of university

students exhibited insufficient knowledge, attitudes, and practices regarding fruit consumption. The need to investigate this issue is emphasized due to its

implications for the health of the university population.

Keywords: *Knowledge, attitudes, practices, students (MeSH)*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1 Descripción de la realidad problemática	2
1.2 Formulación del problema.....	3
1.3 Línea de investigación	3
1.4 Objetivos de investigación	4
1.4.1 Objetivo General	4
1.4.2 Objetivos Específicos	4
1.5 Justificación.....	4
1.6 Limitaciones.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes de la investigación.....	6
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	6
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	10
2.2 Bases teóricas	11
2.2.1 Estudiantes universitarios.....	11
2.2.2. Nutrición en estudiantes universitarios	11
2.2.3. Conocimiento Nutricional.....	12
2.2.4. Definición de conceptos importantes en nutrición.....	12
2.2.5. Importancia de una dieta saludable.....	13
2.2.6. Importancia del consumo de frutas en la dieta	14
2.2.7. Frutas - Características nutricionales	14
2.2.8. Ventajas de consumir frutas	15
2.3 Definición de conceptos operacionales.....	16
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	18
3.1 Hipótesis de investigación	18
3.1.1. Hipótesis general	18
3.1.2 Hipótesis específicas.....	18
3.2 Variables principales de investigación	18
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	19
4.1 Tipo y diseño de estudio	19
4.2 Población y muestra	19
4.2.1 Población.....	19
4.2.2. Muestra.....	19
4.3 Criterios de selección de muestra.....	20

4.3.1 Criterios de inclusión	20
4.3.2 Criterios de exclusión	20
4.4 Técnica de recolección de datos e instrumentos	21
4.5 Análisis estadístico	22
4.6 Aspectos éticos de la investigación.....	22
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	23
5.1 Resultados	23
5.2 Discusión.....	30
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	33
6.1 Conclusiones	33
6.2 Recomendaciones	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS	43
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS.....	44
ANEXO 3: APROBACIÓN DEL CAMBIO DE TÍTULO - PROYECTO DE TESIS	45
ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE ÉTICA DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA.....	46
ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS	47
ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER	48
ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA	49
ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	51
ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	53

INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso representan una preocupación creciente en la población universitaria, donde los estudiantes enfrentan una serie de desafíos que pueden influir en sus hábitos alimenticios y en su peso. ⁽¹⁾ La transición a la vida universitaria conlleva cambios significativos en los estilos de vida, como el estrés académico y la disponibilidad de opciones alimenticias poco saludables en los campus universitarios, lo que puede contribuir al desarrollo de la obesidad y el sobrepeso. ^(2,4)

Los estudiantes universitarios están expuestos a múltiples factores de riesgo que influyen en sus hábitos alimenticios, como el aumento del estrés y la presión académica, que pueden conducir a elecciones alimenticias menos saludables. ⁽³⁾ Además, la independencia en la toma de decisiones alimenticias puede resultar en una mayor indulgencia en alimentos procesados y bebidas azucaradas, contribuyendo así al riesgo de obesidad y sobrepeso. ⁽²⁾

Fomentar una alimentación saludable y promover el consumo de frutas y verduras entre los estudiantes universitarios es crucial para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales y fibra dietética, y su consumo regular puede ayudar a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, el bajo consumo de frutas y verduras entre los jóvenes, incluidos los universitarios, es una preocupación persistente que requiere intervenciones efectivas. ⁽⁴⁾

En síntesis, la obesidad y el sobrepeso son desafíos significativos en la población universitaria, y promover una alimentación saludable, junto con el fomento del consumo de frutas y verduras, es fundamental para prevenir y manejar estos problemas de salud. Se necesita un enfoque integral que aborde los factores subyacentes que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes para promover un entorno universitario más saludable y apoyar el bienestar general de la población estudiantil.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial, se estima que más de 600 millones de adultos son obesos y que casi 2 mil millones de adultos tienen sobrepeso, lo que crea un problema de salud pública que no se ha identificado ni abordado adecuadamente. ⁽¹⁾ Mantener una dieta saludable a lo largo de la vida ayuda a prevenir enfermedades crónicas y no transmisibles. ^(2,3) El aumento de consumo de alimentos procesados y los cambios en los estilos de vida han provocado una alteración en los hábitos alimentarios. ⁽⁴⁾

La OMS recomienda el consumo de al menos 400 gramos o cinco porciones de frutas y verduras al día. ^(5,6) Dado que poseen un bajo contenido calórico y son abundantes en fibra, promueven una digestión saludable y disminuyen la absorción de grasas. También son una fuente rica en vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos, los cuales proporcionan numerosos beneficios para la salud, especialmente gracias a sus propiedades antioxidantes. ^(7,8)

En el contexto peruano, aproximadamente uno de cada tres adultos jóvenes presenta exceso de peso, ya sea sobrepeso u obesidad, y la proporción aumenta a uno de cada dos adultos al considerar conjuntamente sobrepeso y obesidad. ⁽⁹⁾ Los determinantes sociales, incluidos el sexo, nivel educativo, estatus socioeconómico, entre otros, pueden tener un impacto en la aparición de sobrepeso y la obesidad. ⁽¹⁰⁾ En este sentido, la educación tiene una correlación negativa con el sobrepeso o la obesidad, mientras que la riqueza tiene una correlación positiva. ^(11,12) De manera similar, la obesidad es más común en las mujeres y es más prevalente en las áreas urbanas, mientras que el sobrepeso de aparición temprana es más común en los hombres que en las mujeres. ⁽¹³⁾

Debido a la ajetreada vida académica, los estudiantes universitarios son particularmente susceptibles a una mala alimentación y estilos de vida. ^(14,15,16) En esta etapa de la vida, son los encargados de elegir sus propios alimentos, ejerciendo un autocontrol sobre su alimentación, la cual se caracteriza por un

bajo consumo de frutas, sólo tres comidas principales a lo largo del día, largas jornadas de estudio, entre otros factores. Como resultado, se genera el deterioro de su dieta, estado nutricional y calidad de vida.^(17,18)

Teniendo en cuenta la importancia del consumo de frutas para prevenir enfermedades crónicas y no transmisibles y mantener un adecuado estado de salud, el presente estudio busca determinar los factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de setiembre a noviembre del 2023.

1.2 Formulación del problema

Se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta ¿Cuáles son los factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes universitarios?

Pregunta PICO

Población: Estudiantes de la Universidad Ricardo Palma

Intervención: Conocimientos, actitudes y prácticas

Comparación: -

Outcome: Consumo de frutas

1.3 Línea de investigación

Este estudio se enmarca en la investigación sobre "Malnutrición y Anemia", una temática prioritaria en salud según las líneas de investigación del Instituto Nacional de Salud para el período 2019-2023.⁽¹⁹⁾ Asimismo, se alinea con la línea de investigación prioritaria "Medicina del estilo de vida, medicina preventiva y salud pública" del Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas (INICIB) de la Universidad Ricardo Palma.⁽²⁰⁾

1.4 Objetivos de investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar los factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.

1.4.2 Objetivos Específicos

1. Determinar los factores asociados a los conocimientos sobre el consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.
2. Determinar los factores asociados a las prácticas del consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.
3. Determinar los factores asociados a las actitudes relacionadas al consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.

1.5 Justificación

El consumo insuficiente de frutas y verduras puede ser un factor de importancia en el desarrollo del 19% de los casos de cáncer gastrointestinal en todo el mundo, el 31% de los casos de cardiopatía isquémica y el 11% de los casos de accidentes cerebrovasculares. ⁽¹⁸⁾

Los individuos que cursan estudios universitarios, siendo adultos jóvenes, son reconocidos por adquirir ciertos hábitos que pueden tener un impacto en su salud a largo plazo. ⁽²¹⁾ Los estudios e iniciativas de promoción de la salud en esta población pueden tener un efecto positivo en la salud general de la población, no solo de los estudiantes. Sin embargo, es posible que los estudiantes universitarios no estén adecuadamente cubiertos por el sistema de salud porque pocas iniciativas de atención médica y bienestar están dirigidas a los adultos jóvenes. Además, esta población es objeto de pocos estudios. Si no tomamos

medidas en esta población, la mortalidad relacionada con las enfermedades crónicas no transmisibles y la pérdida de años de vida productiva pueden aumentar en las próximas décadas. ⁽²¹⁾

La asociación entre el nivel de ingresos de los estudiantes y el consumo de frutas, constituyen aspectos fundamentales para comprender los patrones alimentarios en esta población. Este estudio busca contribuir al conocimiento existente sobre estos patrones alimentarios, ofreciendo una perspectiva más amplia y detallada que permita diseñar intervenciones efectivas para mejorar la alimentación y promover estilos de vida saludables. ⁽²²⁾

El presente estudio busca conocer e informar los factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas relacionados al consumo de frutas en la población universitaria del Perú, con el objetivo de ofrecer a la población una perspectiva distinta sobre los beneficios de consumir este grupo de alimentos. Los resultados del estudio podrán proporcionar la información necesaria para realizar estudios posteriores sobre el estado de salud en alumnos universitarios, así como promover la creación de programas para el fomento de consumo de frutas.

1.6 Limitaciones

Entre las principales limitaciones de este estudio se encuentran: Imposibilidad de tener certeza de que la información proporcionada por los encuestados es real, influencia de las emociones de la ocasión y de las opiniones dominantes al momento de responder, sesgo de memoria.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Sha An Ali M et. al. en su estudio “Preference, Attitude, Recognition and Knowledge of Fruits and Vegetables Intake Among Malay Children”, emplearon cuestionarios autoadministrados para realizar un estudio transversal entre niños malasios de cinco escuelas primarias de Kuala Lumpur. Se reclutó a un total de 134 niños malasios, incluidos 70 hombres y 64 mujeres, con una edad media de 10,3 años. La mayoría de los niños tenían padres con educación secundaria, con un padre (61,9%) y una madre (56,0%) que ganaban menos de RM3.900 (70,9%) al mes. El plátano y la zanahoria fueron las frutas y verduras más populares (91% y 71%, respectivamente), mientras que la naranja y el tomate (100% y 96%, respectivamente) fueron los más conocidos. Los niños mostraron un nivel general moderado de actitud, reconocimiento y conocimiento hacia el consumo de frutas y verduras, con puntuaciones medias de 70,3%, 76,8% y 73,6%, respectivamente. La mayoría de los niños (53%) desconocían las porciones diarias sugeridas de frutas y verduras, y el 40% de los niños expresaron una actitud negativa hacia el consumo de una variedad de estas. La disposición a comer más verduras y probar nuevas variedades fue menor (68,7%) en comparación con las frutas (75,4%). Los niños mostraron una actitud, reconocimiento y conocimiento mediana respecto al consumo de frutas y verduras. Para animar a los niños a comer más frutas y verduras, se deben tomar iniciativas para aumentar su comprensión del tamaño de las porciones diarias y hacer que las verduras les resulten más atractivas. ⁽²²⁾

Hanbazaza, M. A., et. al. en su investigación “The Impact of School Gardening on Cree Children’s Knowledge and Attitudes toward Vegetables and Fruit” realizado en el 2015, demostraron que las intervenciones en las escuelas aumentan las preferencias de los niños por las frutas y verduras. Este estudio canadiense examinó cómo la implementación de un programa de jardinería y refrigerios de frutas y verduras afectó el conocimiento, las preferencias y el consumo de estas entre los escolares indígenas de las Primeras Naciones. En

los tres momentos, el 56,8% (n = 66/116) de los niños proporcionaron datos. Los niños consumían un mayor número de frutas y verduras a los 18 meses ($4,9 \pm 0,1$) que en un inicio ($4,5 \pm 1,0$) o a los 7 meses ($4,7 \pm 0,07$) ($F(1,6,105,6) = 6,225$, $P < 0,05$). Las preferencias por las verduras se volvieron más positivas entre el inicio ($37,9 \pm 9,3$) y los 7 meses ($39,9 \pm 9,2$), pero regresaron a los niveles iniciales a los 18 meses ($37,3 \pm 8,7$) ($F(1,6, 105,8) = 4,581$, $P < 0,05$). Aunque el conocimiento y las preferencias de frutas y verduras han mejorado, en los hogares no se ha producido. Con el fin de influir en la ingesta de estos por parte de los niños, podría ser necesario agregar componentes domésticos a los programas escolares. ⁽²³⁾

Hutchinson, J., et. al. en su estudio "Evaluation of the impact of school gardening interventions on children's knowledge of and attitudes towards fruit and vegetables. A cluster randomised controlled trial", niños de 7 a 10 años de 21 escuelas de Londres participaron en un ensayo controlado aleatorio por grupos que utilizó datos para comparar una intervención de jardinería escolar dirigida por la Sociedad Real de Horticultura (RHS) con una intervención de jardinería dirigida por maestros. Antes y 18 meses después de la intervención en el jardín, se evaluaron los conocimientos y actitudes de los niños hacia el consumo de frutas y verduras mediante un cuestionario rápido. Se presentaron los resultados teniendo en cuenta las respuestas iniciales y las variables sociodemográficas. Se contrastaron las actitudes de los grupos respecto al consumo de frutas y verduras. La jardinería dirigida por la RHS se relacionó con un mayor aumento en el número total de vegetales reconocidos, pero los niños dirigidos por maestros (n = 404) tenían más probabilidades de estar de acuerdo en que comían mucha fruta y probaban frutas nuevas (n=373). Este ensayo produjo escasa evidencia de que los paquetes de actividades de jardinería dirigidos por especialistas externos (dirigidos por la RHS) ofrezcan beneficios adicionales sobre los dirigidos por maestros capacitados por la RHS en términos de mejoras en el reconocimiento y las actitudes de los niños hacia el consumo de frutas y verduras. ⁽²⁴⁾

Erinosho, T. O., et. al. en su investigación "Awareness of the Fruits and Veggies—More Matters campaign, knowledge of the fruit and vegetable recommendation, and fruit and vegetable intake of adults in the 2007 Food

Attitudes and Behaviors (FAB) Survey” El propósito de este estudio fue determinar si el conocimiento de los participantes adultos sobre la recomendación de consumo de frutas y verduras de 7 a 13 porciones estaba relacionado con su ingesta de estos alimentos. En la encuesta sobre actitudes y comportamientos alimentarios del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU. de 2007, se examinaron datos transversales de 3.021 adultos. Sólo un pequeño porcentaje de los participantes conocía la campaña "Fruits and Veggies—More Matters" (2%) y los consejos para adultos de entre 7 y 13 porciones (6%). Un mayor porcentaje de participantes (29%) conocían la campaña anterior de "5 A Day". El 39 por ciento de los encuestados dijeron que comían frutas y verduras por valor de 5 cada día. Los participantes tenían más probabilidades de consumir 5 porciones de frutas y verduras al día si conocían la campaña "5 A Day/Fruits and Veggies—More Matters". Los resultados apuntan a la necesidad de una mayor conciencia pública sobre la campaña "Fruits and Veggies—More Matters" y la recomendación de 7 a 13 porciones por día para adultos para apoyar un alto consumo de frutas y verduras. ⁽²⁵⁾

Sharma, S. V., et. al. en su estudio "Nutrition Knowledge Predicts Eating Behavior of All Food Groups Except Fruits and Vegetables among Adults in the Paso del Norte Region: Qué Sabrosa Vida" tuvo como objetivo investigar la relación entre el conocimiento y las prácticas dietéticas en una población principalmente mexicano-estadounidense cerca de la frontera con México. Se recopiló información en el año 2000 mediante una encuesta telefónica de marcación aleatoria de dígitos. Se incluyó en la muestra un total de 963 personas, con una tasa de respuesta del 42,6 por ciento. Los mexicoamericanos constituían el 74% de la población. El conocimiento nutricional predijo significativamente el consumo de cereales (odds ratio [OR] 6,42; intervalo de confianza [IC] del 95 por ciento: 2,4, 17,1), consumo de lácteos (OR 2,25; IC del 95 por ciento: 1,5, 3,4), consumo de carne (OR 2,02; 95 por ciento IC: 1,5, 2,8), consumo de frijoles (OR 8,18; IC del 95 por ciento: 5,1, 13,0) y consumo de agua (OR 2,49; IC del 95 por ciento: 1,7, 3,6). ⁽²⁶⁾

Okidi L., et. al. en su investigación "The mix of good nutritional attitude and poor nutritional knowledge is associated with adequate intake of vitamin A and iron

from wild fruits and vegetables among rural households in Acholi subregion of Northern Uganda” evaluaron los conocimientos y actitudes nutricionales de los hogares rurales del norte de Uganda con respecto a la ingesta de vitamina A y hierro procedente de frutas y verduras silvestres. Se eligieron aleatoriamente 248 hogares rurales los cuales fueron sujetos de un estudio transversal que utilizó un cuestionario y una aproximación del recuerdo dietético de un año calendario de consumo. Los hallazgos indicaron que, si bien los hogares tenían una actitud positiva hacia la nutrición, carecían de conocimientos básicos. La edad de los encuestados predijo el estado de actitud, mientras que la capacitación en nutrición y la edad de los encuestados estaban relacionadas con el estado de conocimientos ($p = 0,028$; coeficiente = $0,710$) y el estado de conocimientos, respectivamente. Las frutas y verduras silvestres se consumían en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades domésticas de hierro y vitamina A. De acuerdo con los hallazgos del estudio, el consumo de frutas y verduras silvestres ricas en vitamina A y hierro se asocia con buenas actitudes nutricionales, pero con bajos conocimientos nutricionales en los hogares rurales.

(27)

Buyuktuncer Z., et. al. en su estudio “Promoting a Healthy Diet in Young Adults: The Role of Nutrition Labelling” tuvo como propósito determinar si la adherencia de los adultos jóvenes a una dieta de mayor calidad está relacionada con el uso de la información de la etiqueta de información nutricional. Para este estudio transversal se reclutaron 958 estudiantes universitarios de entre 18 y 34 años. Se utilizó un recordatorio dietético de 24 horas para medir la ingesta dietética. Se calcularon las puntuaciones del Índice de Alimentación Saludable de 2005 (HEI-2005). Se encontraron correlaciones significativas entre el uso de la etiqueta de información nutricional y la puntuación HEI-2005 ($p < 0,001$). El puntaje total promedio de HEI-2005 para quienes nunca, ocasionalmente y siempre usan la etiqueta de información nutricional fue de 60,7 con 10,11, 62,4 con 11,43 y 67,1 con 12,23, respectivamente. Los usuarios habituales de etiquetas de información nutricional obtuvieron puntuaciones de subgrupos HEI-2005 significativamente más altas para frutas totales, frutas enteras, verduras totales, cereales integrales, leche, aceites, grasas saturadas y calorías provenientes de grasas sólidas, alcohol y azúcar agregada (SoFAAS) ($p < 0,05$,

para ambos). Según este estudio, los adultos jóvenes que consultan con frecuencia la etiqueta de información nutricional consumen alimentos de mayor calibre. ⁽²⁸⁾

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Perez Cárdenas L. y Huamancayo Espíritu A. en su artículo “Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana” tuvieron como objetivo determinar la prevalencia y factores asociados con la escasa ingesta de frutas y verduras entre los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (Huánuco). La población estuvo conformada por 371 estudiantes de medicina humana que se encontraban matriculados en julio de 2018. La información sobre el consumo de frutas y verduras se recopiló mediante un cuestionario autoadministrado. A partir de los datos recopilados se descubrieron la prevalencia y los factores relacionados con el bajo consumo de frutas y verduras. El consumo de frutas y verduras fue bajo en el 60,1% de los casos (intervalo de confianza del 95%: 55,0%-65,2%). Las principales excusas dadas para no comer frutas y verduras fueron la falta de tiempo (78,7%) y el hecho de que no se encuentran habitualmente en los comedores universitarios y tener un padre/madre que se encarga de proporcionarles la alimentación (55%). Según los resultados del análisis multivariado, vivir con uno de los padres sirvió como factor protector, y el único factor vinculado al bajo consumo de frutas y verduras fue la falta de tiempo para la preparación, compra y selección. ⁽²⁹⁾

Guerra Valencia, J.; Ramos, W, et. al. en su investigación titulada “The Fruit Intake–Adiposity Paradox: Findings from a Peruvian Cross-Sectional Study”, tienen como propósito examinar la relación entre el consumo de frutas y el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura (CC) en una muestra representativa de la población peruana. La muestra fue de 98,741 participantes, el 54,4% del total correspondió al género femenino. Se demostró que, por cada porción extra de fruta consumida, hubo una disminución en el índice de masa

corporal (IMC) de 0.15 kg/m² y una reducción en la circunferencia de la cintura (CC) de 0.40 cm. Se encontró una relación negativa entre el consumo de ensalada de frutas y la CC, aunque no se halló una asociación estadísticamente significativa con el IMC. Contrariamente, el consumo de jugo de frutas mostró una asociación positiva, incrementando el IMC en 0.27 kg/m² y la CC en 0.40 cm por cada vaso adicional. En resumen, el estudio señala una conexión negativa entre el consumo de frutas y la adiposidad, mientras que el jugo de frutas se asocia positivamente con el aumento de peso y la acumulación de grasa abdominal. ⁽³⁰⁾

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estudiantes universitarios

La etapa universitaria representa un período crítico en la vida de los estudiantes, caracterizado por diversos desafíos tanto académicos como personales. Al comenzar su educación superior, los jóvenes atraviesan un cambio hacia una mayor autonomía e independencia, lo que ocasiona transformaciones notables en su estilo de vida. Durante esta etapa, es común notar una afectación en áreas como la actividad física y los hábitos alimenticios. Los estudiantes universitarios suelen enfrentarse a exigencias académicas intensas, prolongadas sesiones de estudio y compromisos no académicos, lo que podría resultar en una reducción de la actividad física y un incremento en el consumo de alimentos poco saludables. ⁽³¹⁾

2.2.2. Nutrición en estudiantes universitarios

El segmento estudiantil universitario es de particular interés para la investigación, ya que durante este período se establecen ciertos comportamientos y rutinas que pueden perdurar hasta la adultez, influyendo potencialmente en la salud a largo plazo. Diversos estudios han señalado la presencia de hábitos alimentarios poco saludables entre los estudiantes universitarios, como un incremento en el consumo de comida rápida y alimentos con alto contenido de grasas. En

Latinoamérica, múltiples investigaciones han documentado altos índices de sobrepeso entre los estudiantes universitarios. ⁽³²⁾

2.2.3. Conocimiento Nutricional

El conocimiento de la nutrición hace que sea más sencillo para las personas vivir una vida sana, mantenerse nutridos y desarrollarse en todas las facetas de sus vidas. Se considera uno de los factores más cruciales para prevenir dificultades alimentarias y problemas de salud. ⁽³³⁾

Estar bien informado y capacitado en nutrición requiere una variedad de actividades, incluido el intercambio de información, la comprensión de las ventajas de comer determinados alimentos, así como los comportamientos que se pueden adoptar; se debe ser consciente de las conductas que son saludables y las que no. ⁽³⁴⁾ Adicionalmente, elegir aquellos alimentos que promueven la salud e identificar aquellos que pueden provocar enfermedades. Un exceso en la ingesta de proteínas animales y grasas saturadas, deficiencia de fibra, frutas y verduras, ingesta insuficiente de alimentos con alto contenido de calcio, abuso de bebidas alcohólicas y consumo regular de altos niveles de azúcares, siendo este último una de las alternativas dietéticas más perjudiciales para la salud. ⁽³⁵⁾

Cuando se habla de nutrición se hace referencia al consumo adecuado y saludable de alimentos. Se reconoce como uno de los principales elementos externos que influyen en el desarrollo y crecimiento de un individuo. Una alimentación adecuada puede disminuir de manera considerable la probabilidad de contraer enfermedades crónicas que son evitables, y también puede contribuir a que las personas mayores mantengan o mejoren su calidad de vida. ⁽³⁶⁾

2.2.4. Definición de conceptos importantes en nutrición

Hábitos alimentarios: Conjunto de prácticas que las personas han adquirido mediante la experiencia y el consumo de alimentos. ⁽³⁷⁾

Estado nutricional: Se define como la correspondencia entre la necesidad y la ingesta de nutrientes, junto con la condición de que la absorción de estos nutrientes conserve las reservas y compense las pérdidas. ⁽³⁷⁾

Nutrientes: compuestos implicados significativamente en el crecimiento y adecuado funcionamiento del sistema inmunológico. ⁽³⁸⁾

Trastornos relacionados a la nutrición y alimentación: Se caracterizan por patrones alimentarios anormales y una severa obsesión por el peso. Puede llegar a producir dificultades psicosociales y problemas de salud. ⁽³⁹⁾

Obesidad: Caracterizada por la acumulación funcional de reservas de energía en forma de depósitos de grasa, lo que resulta en un peso corporal excesivo, con un índice de masa corporal sobre los 30 kg / m². ⁽⁴⁰⁾

Sobrepeso: Acumulación excesiva de tejido adiposo en el organismo. ⁽⁴¹⁾

2.2.5. Importancia de una dieta saludable

Los beneficios de tener conocimientos previos sobre nutrición incluyen los hábitos alimentarios saludables que las personas pueden desarrollar, desde la niñez hasta la edad adulta, para mantener una buena calidad de vida. ⁽⁴²⁾ La guía alimentaria recomienda que para mantener un estilo de vida saludable se debe priorizar el consumo de una amplia variedad de frutas y verduras, limitar la ingesta de grasas a no más del 30%, reducir el consumo de azúcar a no más del 10%, y limitar la sal a no más de 5 gramos diarios. ⁽⁴³⁾ Sin embargo, muchas personas en la actualidad no siguen una alimentación saludable debido a la falta de conocimiento sobre la misma y, específicamente, debido a sus preferencias alimentarias. En resumen, una dieta equilibrada es esencial para preservar la salud y prevenir diversas enfermedades. Además de proporcionar los nutrientes adecuados según la edad, sexo, estado físico y nivel de salud, la dieta también debe ser variada y nutritiva. ⁽⁴⁴⁾

2.2.6. Importancia del consumo de frutas en la dieta

Desde la antigüedad, las frutas se han utilizado para nutrir el organismo y ayudar a prevenir enfermedades. La OMS afirma que incluir frutas y verduras en la dieta puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, recomendando una ingesta de 400 g por persona al día, lo que equivale a 5 porciones.⁽⁴⁵⁾ Una dieta equilibrada y saludable debe incluir el consumo de frutas; su consumo está relacionado con un menor riesgo de muerte, particularmente por cáncer y enfermedades cardiovasculares.⁽⁴⁶⁾

El propósito de fomentar un mayor consumo de frutas es asegurar la accesibilidad, la inocuidad y el consumo de alimentos frescos y nutritivos, además de promover prácticas alimentarias saludables que contribuyan a mejorar la salud y prevenir enfermedades en la población.

2.2.7. Frutas - Características nutricionales

Las frutas constituyen elementos fundamentales debido a su alta concentración de agua y nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales y fibra, los cuales les confieren tanto su valor nutricional como sus atributos distintivos en términos de aspecto, textura y color.⁽⁴⁷⁾

Fibra: Existe en forma de fibras solubles e insolubles, cuyas concentraciones varían de una planta a otra, pero suelen oscilar entre el 2 y el 9%.⁽⁴⁷⁾

Vitaminas: El conjunto de compuestos naturales biológicamente activos que actúan como antioxidantes, conocidos como fitoquímicos, abarca las vitaminas A, C, E y B, como también la tiamina, la niacina y la vitamina B6.⁽⁴⁷⁾

Minerales: El magnesio, el potasio y el zinc están presentes en algunas frutas.⁽⁴⁷⁾

Agua: La parte comestible de la fruta representa entre el 60% y el 95% de su peso fresco total. ⁽⁴⁷⁾

Lípidos: El contenido es inferior al 1% en total, a excepción de frutas como el coco y la palta. Ciertas frutas contienen altos niveles de ácidos grasos mono y poliinsaturados. Los carotenoides, ceras, glicolípidos y fosfolípidos constituyen la fracción lipídica de las frutas. ⁽⁴⁷⁾

Carbohidratos: La fructosa, que es más frecuente en las frutas maduras, oscila entre el 1% y el 8% del contenido total de azúcar de la fruta. Varias frutas, incluidos los cítricos y los plátanos, también contienen almidón. ⁽⁴⁷⁾

Proteínas: Las frutas tienen un contenido de nitrógeno de entre 0 y 1 por ciento, y entre 35 y 75 por ciento de ese nitrógeno está compuesto de proteínas. Las frutas tienen un bajo contenido proteico. ⁽⁴⁷⁾

2.2.8. Ventajas de consumir frutas

La evidencia científica respalda estas afirmaciones debido a la composición de los alimentos, la interacción de nutrientes y la presencia de compuestos químicos esenciales para el metabolismo humano y la generación de energía.

Beneficios en la dieta: Eleva el contenido de nutrientes. ⁽⁴⁸⁾

Obesidad y sobrepeso: Reducen la grasa corporal y controlan el exceso de peso. ⁽⁴⁸⁾

Isquemia: Una isquemia cerebral fatal es un 4 por ciento menos probable por cada 80 g de frutas consumidas. ⁽⁴⁸⁾

Hiperlipidemia e hipercolesterolemia: Los jóvenes que incorporan frutas y verduras regularmente en su dieta muestran niveles más bajos de triglicéridos y colesterol LDL en la sangre en comparación con aquellos que consumen una cantidad mínima de estos alimentos. ⁽⁴⁹⁾

Hipertensión arterial: Se puede evitar al consumir una dosis diaria de aproximadamente 400 g de frutas. ⁽⁴⁹⁾

2.3 Definición de conceptos operacionales

- **Estudiantes universitarios:** Individuos matriculados en instituciones de educación superior a nivel universitario que están cursando programas de grado académico o programas de posgrado.
- **Consumo de Frutas:** Cantidad de frutas consumidas por los estudiantes universitarios en un período de tiempo específico. ⁽³⁵⁾
- **Estilo de Vida:** Patrón general de comportamientos, hábitos y actividades diarias de un individuo, incluyendo aspectos como la dieta, el ejercicio físico, el consumo de sustancias, el tiempo de ocio, las relaciones sociales y el manejo del estrés. ⁽⁴⁹⁾
- **Hábitos alimentarios:** Patrones regulares y repetidos de elecciones y comportamientos relacionados con la alimentación de un individuo, incluyendo la selección de alimentos, la frecuencia y el horario de las comidas, las porciones consumidas, la preparación de alimentos y el entorno de consumo. ⁽⁴⁹⁾
- **Sobrepeso:** Índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 25 kg/m² para adultos, calculado dividiendo el peso corporal en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. ⁽⁴⁹⁾
- **Obesidad:** Índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30 kg/m² para adultos, calculado dividiendo el peso corporal en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. ⁽⁴⁹⁾
- **Conocimiento sobre Nutrición y Frutas:** Comprensión y conciencia de los estudiantes sobre los beneficios para la salud asociados con el consumo de frutas. ⁽³⁵⁾
- **Actitudes hacia las Frutas:** Opiniones, creencias y sentimientos de los estudiantes hacia las frutas, evaluadas mediante escalas de actitudes que midan la percepción de las frutas como atractivas, sabrosas, convenientes, etc. ⁽³⁵⁾

- **Prácticas de Consumo de Frutas:** Comportamientos reales de los estudiantes en relación con el consumo de frutas, incluida la frecuencia, la cantidad y la variedad de frutas consumidas. ⁽³⁵⁾
- **Factores Socioeconómicos:** Variables como el nivel de ingresos, el acceso a alimentos saludables, el estatus socioeconómico familiar, la ubicación geográfica, etc., que pueden influir en el consumo de frutas de los estudiantes universitarios. ⁽⁴⁹⁾
- **Acceso y Disponibilidad de Frutas:** Facilidad con la que los estudiantes pueden adquirir frutas, incluyendo la proximidad de tiendas de alimentos saludables, la variedad de frutas disponibles en el entorno universitario y la accesibilidad económica. ⁽⁴⁹⁾
- **Influencia Social:** Impacto de la familia, amigos, compañeros de clase y medios de comunicación en las decisiones de consumo de frutas de los estudiantes universitarios. ⁽²⁴⁾
- **Percepción de Barreras para el Consumo de Frutas:** Dificultades percibidas que enfrentan los estudiantes para consumir frutas, como el costo, la disponibilidad, el sabor, la conveniencia y la falta de tiempo. ⁽¹²⁾
- **Motivaciones para el Consumo de Frutas:** Factores que impulsan a los estudiantes a consumir frutas, como la preocupación por la salud, el gusto, el aspecto físico, las recomendaciones nutricionales, etc. ⁽⁶⁾

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis de investigación

3.1.1. Hipótesis general

- Existen factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.

3.1.2 Hipótesis específicas

- La facultad de medicina humana está asociada a un mayor nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas.
- La realización de actividad física moderada y vigorosa está asociada a una mayor actitud hacia el consumo de frutas.
- Los universitarios que se encuentran en el quinto año académico poseen mayor nivel de prácticas de consumo de frutas.

3.2 Variables principales de investigación

VARIABLES DEPENDIENTES

- Consumo de frutas

VARIABLES INDEPENDIENTES

- Conocimientos sobre nutrición y salud
- Actitudes hacia las frutas
- Prácticas alimentarias
- Factores socioeconómicos

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Tipo y diseño de estudio

La investigación es de tipo observacional, analítico, transversal con la utilización de una encuesta validada para la recolección de datos.

- Observacional: Puesto que no se realizarán intervenciones en las variables estudiadas.
- Analítico: Ya que se buscará establecer relaciones entre la variable dependiente y las variables independientes.
- Transversal: Dado que las variables serán estudiadas en un único momento temporal.

4.2 Población y muestra

4.2.1 Población

La población de este estudio está conformada por todos los estudiantes universitarios matriculados en las diversas facultades de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de estudios 2023-II.

4.2.2. Muestra

Tamaño muestral

Se utilizó la calculadora Sample Size INICIB 2019 para realizar un análisis del tamaño de muestra con el fin de evaluar la variable de sexo asociado a conocimientos, actitudes y prácticas del consumo de frutas. El tamaño de la muestra se determinó considerando un nivel de confianza del 95%, una proporción esperada en la población (es decir, una prevalencia del 60%) y un margen de error del 5%, que fue extraído del estudio de Altamirano.⁽⁵⁰⁾ Se obtuvo una muestra final de 361 y una muestra inicial de 369. Se consideró un total de 15000 universitarios para el estudio.

ESTIMACIÓN DE UNA PREVALENCIA POBLACIONAL CON UNA PRECISIÓN ABSOLUTA ESPECIFICADA

PREVALENCIA ESPERADA EN LA POBLACIÓN	0.6
NIVEL DE CONFIANZA	0.95
VALOR Z PARA ALFA	1.96
ERROR O PRECISIÓN	0.05
TAMAÑO DE LA POBLACIÓN	15000
TAMAÑO DE MUESTRA INICIAL	369
TAMAÑO DE MUESTRA FINAL	361

Tipo de muestreo

El método de muestreo será no probabilístico y por conveniencia, ya que la muestra debe seleccionarse de manera rápida y fácil, con disponibilidad conveniente para el tipo de estudio seleccionado.

4.3 Criterios de selección de muestra

4.3.1 Criterios de inclusión

- ❖ Estudiantes universitarios.
- ❖ Estudiantes inscritos y activos de la Universidad Ricardo Palma.
- ❖ Estudiantes que acepten participar en la encuesta.

4.3.2 Criterios de exclusión

- ❖ Estudiantes que estén siguiendo dietas específicas que restrinjan el consumo de frutas.

- ❖ Estudiantes que trabajen en campos específicos relacionados con la nutrición o la salud, ya que podrían tener conocimientos o prácticas que podrían sesgar los resultados.
- ❖ Estudiantes menores de 18 años.

4.4 Técnica de recolección de datos e instrumentos

Se decidió llevar a cabo la recopilación de datos de forma virtual. Después, se elaboró la encuesta utilizando la plataforma Google, implementando un riguroso control de calidad mediante una prueba piloto. También, se difundió el cuestionario en varias redes sociales para que los participantes pudieran acceder durante el período establecido. Posteriormente, se creó una base de datos en Microsoft Excel 2022 para ingresar la información recopilada.

Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de frutas (Ver anexo 8) – Vera Ponce V. et. al.

El instrumento utilizado para examinar las características sociodemográficas y CAPs sobre el consumo de frutas se dividió en cuatro secciones distintas. La primera sección comprendía preguntas generales que abarcaban nueve aspectos: género (masculino, femenino), edad (en años), estado civil (soltero, casado, conviviente, divorciado, viudo, separado), año de estudios (primero, segundo, tercero, cuarto, quinto), facultad (arquitectura y urbanismo, ciencias económicas, ciencias biológicas, ingeniería, humanidades y lenguas modernas, medicina humana, derecho y ciencias políticas, psicología), vivienda (solo, con otros), frecuencia de actividad física (no hace ejercicio, 1-2 veces por semana, 3-4 veces por semana, 5 o más veces por semana), educación recibida sobre nutrición o dieta saludable (sí, no), y restricciones dietéticas (sí, no). La sección de conocimientos constaba de quince preguntas con respuestas de verdadero o falso. En cuanto a las actitudes hacia el consumo de frutas, se plantearon quince preguntas evaluadas en una escala de Likert de cinco opciones, que iban desde "Muy en desacuerdo" hasta "Muy de acuerdo". Por último, la sección de prácticas respecto al consumo de frutas también incluyó quince preguntas, las cuales fueron valoradas mediante la misma escala de Likert de cinco opciones, que

variaban desde "Nunca" hasta "Siempre".

El instrumento fue validado a través de la evaluación por parte de expertos, quienes, mediante sus sugerencias y aprobación, confirmaron la fiabilidad de los elementos y afirmaron que era apto para medir las variables del estudio actual. La fiabilidad de los instrumentos de recolección de datos se evaluó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach. Se observó una fiabilidad de 0.8657, que supera el umbral del 80%. Esto confirma que los datos muestran una alta confiabilidad. ⁽⁵¹⁾

4.5 Análisis estadístico

Se empleó el programa STATA versión 17.0 para llevar a cabo el análisis de datos. En el análisis descriptivo, se caracterizaron las variables mediante frecuencias y porcentajes. Se realizó un análisis bivariado estadístico inferencial para cada variable, así como un análisis multivariado. Se utilizó el estadístico Chi cuadrado para evaluar la significancia estadística, y la razón de prevalencias para evaluar la asociación entre las variables independientes y la dependiente. Para evaluar la fuerza de asociación entre las variables de interés, se implementó un modelo lineal generalizado de la familia de Poisson con varianza robusta. La medida de asociación utilizada fue la razón de prevalencia cruda y ajustada (RPc), junto con su respectivo intervalo de confianza del 95% (IC95%).

4.6 Aspectos éticos de la investigación

La recopilación de información no comprometió la privacidad ni la integridad de los participantes, ya que se preservó la confidencialidad de los datos obtenidos a través de respuestas anónimas recabadas mediante encuestas realizadas en las mencionadas plataformas de redes sociales. El estudio se llevó a cabo en estricto cumplimiento de los principios establecidos en la Declaración de Helsinki.

Además, esta investigación ha obtenido la aprobación oficial del Comité de Ética de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, bajo el código PG 064-2024.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Resultados

Se encuestó un total de 1896 participantes. En la tabla 1 se detallan los porcentajes asociados a cada variable. Del total de encuestados, el 59.12% fueron del sexo femenino y el 56.80% tenían 23 años a más. Además, la mayoría de los encuestados (25.47%) se encontraban en el quinto año de estudios, seguidos por el 21.84% que cursaban el cuarto año. En cuanto a la facultad a la cual pertenecían los participantes, el 33.76% de estos estudiaban en las facultades de Medicina Humana y Ciencias Biológicas, seguidos de un 26.58 pertenecientes a la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.

El análisis de los resultados revela una serie de tendencias significativas en la población estudiada. En cuanto a la educación nutricional, la mayoría de los participantes (84.55%) informaron haber recibido algún tipo de educación en este ámbito, lo que sugiere un nivel generalizado de conciencia sobre la importancia de la nutrición para la salud. En lo que respecta al consumo de alcohol, aproximadamente el 67.30% de los encuestados indicaron no consumir esta sustancia, reflejando una tendencia hacia un comportamiento más saludable en términos de consumo de alcohol.

En relación con el tabaquismo, la gran mayoría de los participantes (95.20%) manifestaron no ser fumadores, lo cual es alentador desde el punto de vista de la salud pública, dado los riesgos asociados con el hábito de fumar. Sin embargo, en cuanto a la actividad física, el 50.53% de los encuestados reportaron niveles bajos de actividad, mientras que un 27.74% reportó niveles moderados y el resto niveles vigorosos (21.73%).

Por último, al evaluar los niveles de conocimiento, actitud y práctica relacionados con la salud y la nutrición, se observó que más de la mitad de los encuestados reportaron niveles bajos en cada una de estas áreas: conocimiento (56.54%), actitudes (57.81%) y prácticas (51.64%).

Tabla 1. Estadística descriptiva de factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes universitarios

Características		n = 1,896	
Sexo		Consumo de alcohol	
Femenino	1,121.00 (59.12%)	No	1,276.00 (67.30%)
Masculino	775.00 (40.88%)	Sí	620.00 (32.70%)
Grupo de edad		Actividad de fumador	
18 a 22 años	819.00 (43.20%)	No	1,805.00 (95.20%)
23 a más años	1,077.00 (56.80%)	Sí	91.00 (4.80%)
Año académico		Actividad física	
Primer año	380.00 (20.04%)	Baja	958.00 (50.53%)
Segundo año	320.00 (16.88%)	Moderada	526.00 (27.74%)
Tercer año	299.00 (15.77%)	Vigorosa	412.00 (21.73%)
Cuarto año	414.00 (21.84%)	Nivel de conocimiento	
Quinto año	483.00 (25.47%)	Alto	824.00 (43.46%)
Facultad		Bajo	1,072.00 (56.54%)
Arquitectura e ingeniería	341.00 (17.99%)	Nivel de actitud	
Ciencias económicas y empresariales	504.00 (26.58%)	Alto	800.00 (42.19%)
Medicina humana y Ciencias biológicas	640.00 (33.76%)	Bajo	1,096.00 (57.81%)
Derecho y humanidades	411.00 (21.68%)	Nivel de práctica	
Educación nutricional		Alto	917.00 (48.36%)
No	293.00 (15.45%)	Bajo	979.00 (51.64%)
Sí	1,603.00 (84.55%)		

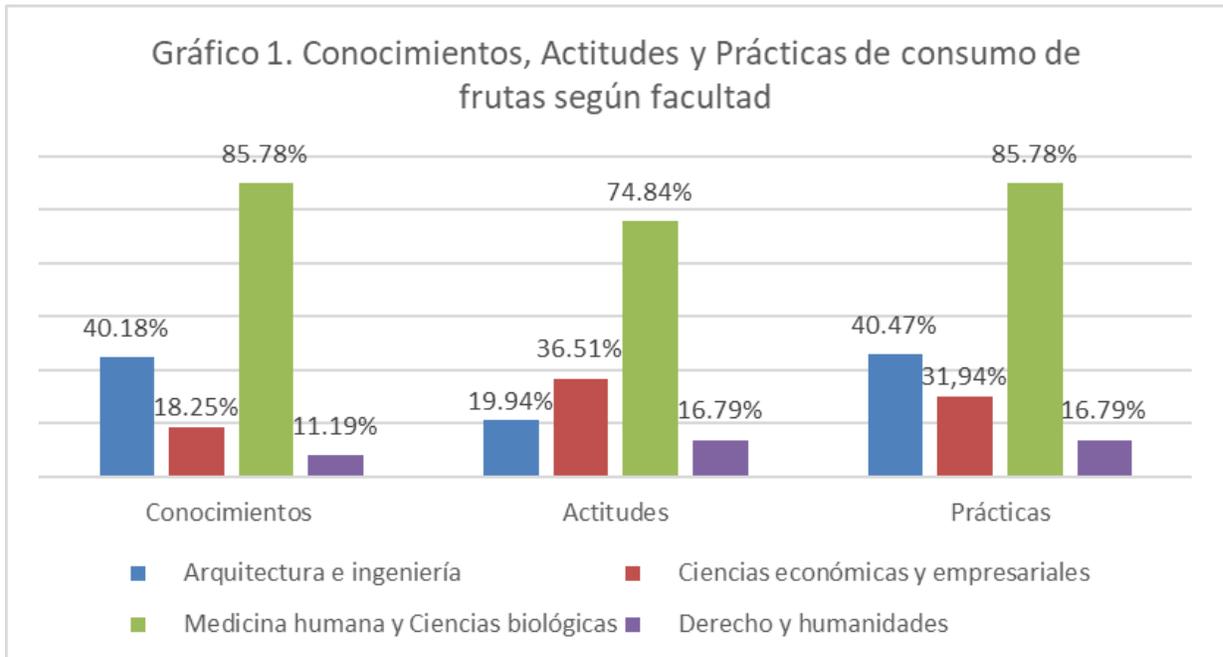
n (%)

El análisis bivariado reveló una serie de diferencias estadísticamente significativas en los conocimientos, prácticas y actitudes asociadas al consumo de frutas entre estudiantes universitarios, tomando en cuenta diversas variables. Se destacaron discrepancias significativas en los niveles de conocimiento sobre nutrición entre los géneros ($p < 0,001$), distintas facultades de estudio ($p < 0,001$), grupos etarios ($p < 0,001$), niveles académicos ($p < 0,001$), así como entre aquellos que recibieron previamente educación nutricional y los que no ($p < 0,001$), consumidores y no consumidores de alcohol ($p < 0,001$), fumadores y no fumadores ($p < 0,001$), así como entre estudiantes que practicaban distintos niveles de actividad física ($p < 0,001$). En términos de actitudes hacia el consumo de frutas, se encontraron diferencias significativas en todas las variables previamente mencionadas ($p < 0,001$). Del mismo modo, las prácticas de consumo de frutas exhibieron variaciones significativas en todos los aspectos examinados.

Tabla 2. Análisis uni y bivariado de las características asociadas al nivel de conocimientos, actitudes y prácticas acerca del consumo de frutas.

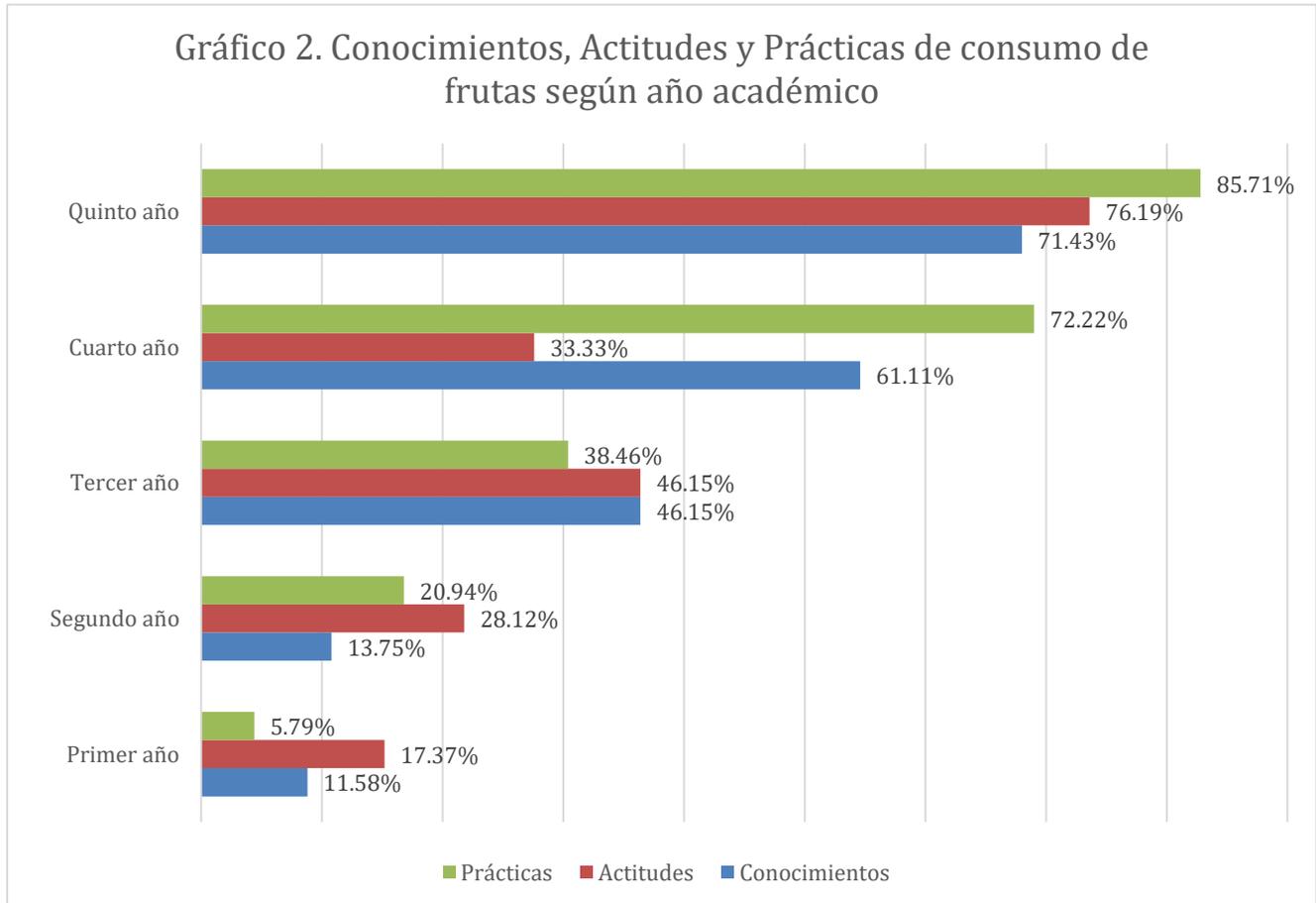
Características	Conocimientos		p-value	Actitudes		p-value	Prácticas		p-value
	Suficiente (%)	Insuficiente (%)		Suficiente (%)	Insuficiente (%)		Suficiente (%)	Insuficiente (%)	
Sexo			<0.001			<0.001			<0.001
Femenino	663.00 (59.14%)	458.00 (40.86%)		547.00 (48.80%)	574.00 (51.20%)		733.00 (65.39%)	388.00 (34.61%)	
Masculino	161.00 (20.77%)	614.00 (79.23%)		253.00 (32.65%)	522.00 (67.35%)		184.00 (23.74%)	591.00 (76.26%)	
Grupo de edad			<0.001			<0.001			<0.001
18 a 22 años	23.00 (2.81%)	796.00 (97.19%)		137.00 (16.73%)	682.00 (83.27%)		115.00 (14.04%)	704.00 (85.96%)	
23 a más años	801.00 (74.37%)	276.00 (25.63%)		663.00 (61.56%)	414.00 (38.44%)		802.00 (74.47%)	275.00 (25.53%)	
Año académico			<0.001			<0.001			<0.001
Primer año	44.00 (11.58%)	336.00 (88.42%)		66.00 (17.37%)	314.00 (82.63%)		22.00 (5.79%)	358.00 (94.21%)	
Segundo año	44.00 (13.75%)	276.00 (86.25%)		90.00 (28.12%)	230.00 (71.88%)		67.00 (20.94%)	253.00 (79.06%)	
Tercer año	138.00 (46.15%)	161.00 (53.85%)		138.00 (46.15%)	161.00 (53.85%)		115.00 (38.46%)	184.00 (61.54%)	
Cuarto año	253.00 (61.11%)	161.00 (38.89%)		138.00 (33.33%)	276.00 (66.67%)		299.00 (72.22%)	115.00 (27.78%)	
Quinto año	345.00 (71.43%)	138.00 (28.57%)		368.00 (76.19%)	115.00 (23.81%)		414.00 (85.71%)	69.00 (14.29%)	
Facultad			<0.001			<0.001			<0.001
Arquitectura e ingeniería	137.00 (40.18%)	204.00 (59.82%)		68.00 (19.94%)	273.00 (80.06%)		138.00 (40.47%)	203.00 (59.53%)	
Ciencias económicas	92.00 (18.25%)	412.00 (81.75%)		184.00 (36.51%)	320.00 (63.49%)		161.00 (31.94%)	343.00 (68.06%)	
Medicina humana y Biología	549.00 (85.78%)	91.00 (14.22%)		479.00 (74.84%)	161.00 (25.16%)		549.00 (85.78%)	91.00 (14.22%)	
Derecho y humanidades	46.00 (11.19%)	365.00 (88.81%)		69.00 (16.79%)	342.00 (83.21%)		69.00 (16.79%)	342.00 (83.21%)	
Educación nutricional			<0.001			<0.001			<0.001
No	46.00 (15.70%)	247.00 (84.30%)		23.00 (7.85%)	270.00 (92.15%)		23.00 (7.85%)	270.00 (92.15%)	
Sí	778.00 (48.53%)	825.00 (51.47%)		777.00 (48.47%)	826.00 (51.53%)		894.00 (55.77%)	709.00 (44.23%)	
Consumo de alcohol			<0.001			<0.001			<0.001
No	365.00 (28.61%)	911.00 (71.39%)		456.00 (35.74%)	820.00 (64.26%)		434.00 (34.01%)	842.00 (65.99%)	
Sí	459.00 (74.03%)	161.00 (25.97%)		344.00 (55.48%)	276.00 (44.52%)		483.00 (77.90%)	137.00 (22.10%)	
Actividad de fumador			<0.001			<0.001			<0.001
No	801.00 (44.38%)	1,004.00 (55.62%)		777.00 (43.05%)	1,028.00 (56.95%)		894.00 (49.53%)	911.00 (50.47%)	
Sí	23.00 (25.27%)	68.00 (74.73%)		23.00 (25.27%)	68.00 (74.73%)		23.00 (25.27%)	68.00 (74.73%)	
Actividad física			<0.001			<0.001			<0.001
Baja	343.00 (35.80%)	615.00 (64.20%)		365.00 (38.10%)	593.00 (61.90%)		389.00 (40.61%)	569.00 (59.39%)	
Moderada	252.00 (47.91%)	274.00 (52.09%)		206.00 (39.16%)	320.00 (60.84%)		230.00 (43.73%)	296.00 (56.27%)	
Vigorosa	229.00 (55.58%)	183.00 (44.42%)		229.00 (55.58%)	183.00 (44.42%)		298.00 (72.33%)	114.00 (27.67%)	

Se encontró que, entre los estudiantes universitarios de diversas facultades, aquellos pertenecientes a las facultades de Medicina humana y Ciencias biológicas exhibieron el más alto nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en relación con el consumo de frutas, con 85.78%, 74.84% y 85.78, respectivamente. Por otro lado, las facultades con menor nivel de conocimientos, actitudes y prácticas fueron Derecho y Humanidades, con 11.19%, 16.79% y 16.79%, respectivamente. Esto sugiere una disminución en los CAPs en las áreas de estudio que no se encuentran relacionadas con las ciencias de la salud, como se ilustra en el gráfico 1. se muestra el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en las diferentes facultades a las cuales pertenecen los estudiantes encuestados.



Además, se evidenció que entre los estudiantes universitarios de diversos años académicos, aquellos en el último año de su carrera mostraron el más alto nivel de conocimiento, actitudes y prácticas con respecto al consumo de frutas, registrando un promedio del 71.43%, 76.19% y 85.71%, respectivamente. Por otro lado, los estudiantes que se encontraban en el primer año académico exhibieron niveles más bajos, con un promedio del 11.58%, 17.37% y 5.79%, respectivamente. Estos resultados sugieren una tendencia ascendente en los niveles de conocimiento,

actitudes y prácticas a medida que los estudiantes avanzan en su formación académica, tal como se refleja en el gráfico 2, que ilustra los niveles de conocimiento, actitudes y prácticas en los diferentes años académicos de los encuestados.



En el análisis de regresión multivariable para el consumo de frutas en universitarios, se identificaron varias variables significativamente asociadas con los conocimientos, actitudes y prácticas de consumo de frutas.

Para los conocimientos sobre el consumo de frutas, se encontró asociación estadísticamente significativa con el sexo ($PRa=0.74$; $IC95\% 0.67-0.82$, $p<0.001$), grupo etario ($PRa=14.1$; $IC95\% 9.30-21.4$, $p<0,001$), año académico, donde

aquellos que cursaban el cuarto año (PRa=1.68; IC95% 1.43-1.97, $p<0,001$) y el quinto año (PRa=1.56; IC95% 1.33-1.84, $p<0,001$) quienes mostraron un mayor grado de conocimiento en comparación con los participantes de los primeros años. Además, se observaron asociaciones significativas con la facultad de estudios, siendo Medicina Humana y Ciencias Biológicas (PRa=1.19; IC95% 1.11-1.28, $p<0,001$) las facultades con mayor conocimiento sobre la importancia del consumo de frutas. Asimismo, la variable de actividad física también mostró asociaciones, con participantes que realizaban actividad física moderada (PRa=1.41; IC95% 1.27-1.56; $p<0,001$) y actividad física vigorosa (PRa=1; IC95% 0.93-1.09; $p=0,939$) en comparación con los participantes que realizaban una actividad física baja.

En cuanto a las actitudes hacia el consumo de frutas, se observaron asociaciones significativas con los participantes de 23 años a más (PRa=2.1; IC95% 1.74-2.54; $p<0,001$), año académico, en estudiantes del tercer año (PRa=1.32; IC95% 1.06-1.64; $p=0,012$) y quinto año (PRa=1.58; IC95% 1.28-1.94; $p<0,001$), y con respecto a la facultad, donde los participantes pertenecientes a Medicina Humana y Ciencias Biológicas (PRa=2.52; IC95% 2.023.15; $p<0,001$) y Ciencias Económicas y Empresariales (PRa=1.9; IC95% 1.52-2.38; $p<0,001$) mostraron actitudes más positivas hacia el consumo de frutas en comparación con las demás facultades encuestadas.

Finalmente, en relación con las prácticas de consumo de frutas, se encontraron asociaciones significativas con el sexo de los participantes (PRa=0.67; IC95% 0.60'0.75; $p<0,001$), el grupo etario desde los 23 años a más (PR=2.22; IC95% 1.88-2.61; $p<0,001$) en comparación con los participantes de 18 a 22 años. Además, en la variable de facultad a la cual pertenecían, se observaron asociaciones significativas con aquellos en el área de Derecho y Humanidades (PRa=0.4; IC95% 0.34-0.48; $p<0,001$) en comparación con los participantes pertenecientes a la facultad de Medicina Humana y Ciencias Biológicas (PRa=1.03; IC95% 0.93-1.13; $p=0,589$) y la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (PRa=0.88; IC95% 0.76-1.03; $p=0,103$).

Tabla 3. Modelo de regresión de Poisson con varianza robusta ajustado para evaluar la asociación entre las características y el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas acerca del consumo de frutas.

Características	Conocimientos			Actitudes			Prácticas		
	RPa	IC 95%	p-value	RPa	IC 95%	p-value	RPa	IC 95%	p-value
Sexo									
Femenino	Ref.			Ref.			Ref.		
Masculino	0.74	0.67, 0.81	<0.001	1.02	0.92, 1.13	0.714	0.67	0.60, 0.75	<0.001
Grupo de edad									
18 a 22 años	Ref.			Ref.			Ref.		
23 a más años	14.1	9.30, 21.4	<0.001	2.1	1.74, 2.54	<0.001	2.22	1.88, 2.61	<0.001
Año académico									
Primer año	Ref.			Ref.			Ref.		
Segundo año	0.87	0.70, 1.08	0.199	1.11	0.91, 1.36	0.298	2.91	1.99, 4.25	<0.001
Tercer año	1.84	1.59, 2.14	<0.001	1.32	1.06, 1.64	0.012	4.09	2.79, 6.01	<0.001
Cuarto año	1.68	1.43, 1.97	<0.001	0.93	0.72, 1.19	0.567	5.79	4.04, 8.30	<0.001
Quinto año	1.56	1.33, 1.84	<0.001	1.58	1.28, 1.94	<0.001	6.11	4.26, 8.75	<0.001
Facultad									
Arquitectura e ingeniería	Ref.			Ref.			Ref.		
Ciencias económicas	0.7	0.61, 0.80	<0.001	1.9	1.52, 2.38	<0.001	0.88	0.76, 1.03	0.103
Medicina humana y Biología	1.19	1.11, 1.28	<0.001	2.52	2.02, 3.15	<0.001	1.03	0.93, 1.13	0.589
Derecho y humanidades	0.31	0.25, 0.39	<0.001	0.85	0.63, 1.14	0.266	0.4	0.34, 0.48	<0.001
Educación nutricional									
No	Ref.			Ref.			Ref.		
Sí	1.38	1.13, 1.68	0.001	4.33	3.08, 6.09	<0.001	3.28	2.24, 4.82	<0.001
Actividad física									
Baja	Ref.			Ref.			Ref.		
Moderada	1.41	1.27, 1.56	<0.001	1.52	1.35, 1.72	<0.001	1.25	1.12, 1.39	<0.001
Vigorosa	1	0.93, 1.09	0.939	1.27	1.15, 1.40	<0.001	1.28	1.19, 1.36	<0.001
Consumo de alcohol									
No	Ref.			Ref.			Ref.		
Sí	0.88	0.82, 0.95	<0.001	0.77	0.68, 0.87	<0.001	0.84	0.77, 0.92	<0.001
Actividad de fumador									
No	Ref.			Ref.			Ref.		
Sí	1.01	0.92, 1.10	0.867	1.41	1.03, 1.92	0.032	0.59	0.51, 0.69	<0.001

5.2 Discusión

En esta investigación participaron 1896 estudiantes, se determinó que existe una asociación significativa entre las variables de estudio que fueron sexo femenino, grupo de edad de los 23 años a más, quinto año académico, facultades de medicina humana y ciencias biológicas, haber recibido educación nutricional, realizar actividad física moderada y vigorosa y actividad de fumador; y el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en los estudiantes universitarios en relación con el consumo de frutas.

Según los resultados de este estudio los estudiantes que participaron tienen bajos niveles de conocimientos, actitudes y prácticas en relación con el consumo de frutas, obteniendo un 56,54%, 57,81% y 51,64%, respectivamente. Estos resultados contrastan con el estudio realizado por Rangel et al ⁽⁵⁴⁾, el cual reveló una brecha entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica de hábitos saludables, ya que más de la mitad de los encuestados reportaron niveles bajos en conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la salud y la nutrición. Una posible explicación podría relacionarse con la información que recibe el estudiante universitario por los diferentes medios a los cuales está expuesto, al recibir un porcentaje de esta información que no es válida o certificada científicamente podría influir en la toma de decisiones en cuanto a las actitudes y prácticas con respecto al consumo de frutas, de igual manera afectando el nivel de conocimientos acerca del consumo de estos productos. ⁽⁵⁰⁾

Se evidenció en este trabajo de investigación que el sexo femenino tiene asociación significativa en cada una de las variables estudiadas que fueron los niveles de conocimientos, actitudes y prácticas. Estos resultados contrastan con el estudio realizado por Duran Agüero et al ⁽⁵⁵⁾, en el cual determinaron que el sexo femenino consume más frutas que el sexo masculino, además Charlton ⁽⁵⁶⁾ describe que existe una asociación clara entre el sexo femenino y las actitudes y prácticas hacia el consumo de estas. Esto se puede relacionar con la inquietud que tiene el sexo

femenino en relación con su peso, las mujeres tienen mejores actitudes y prácticas que los hombres en cuanto al cuidado del peso y para ello es importante conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras. ⁽⁵²⁾

En relación con la variable que representa la facultad a la que pertenecen los estudiantes, en nuestro estudio se evidenció que la facultad de medicina humana y la facultad de ciencias biológicas presentan una asociación significativa con un valor p menor al 0.001 con el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas respectivamente, esto concuerda con el estudio realizado por Restrepo et al ⁽⁵⁷⁾ en el cual obtuvieron como resultados una diferencia estadísticamente significativa en el conocimiento, actitudes y prácticas relacionadas con el consumo de frutas entre los estudiantes universitarios, evidenciando diferencias entre facultades. Esto puede deberse a que estas disciplinas académicas suelen incluir en su plan de estudios cursos de nutrición y salud, donde se enseñan los beneficios de una dieta equilibrada, incluyendo el consumo de frutas. Huamancayo et al ⁽³²⁾ explican que los estudiantes de esta área, pese a poseer los más altos conocimientos, presentan bajo consumo de frutas y verduras. Por otro lado, el bajo nivel de prácticas puede deberse al tiempo insuficiente, el riguroso horario académico y las demandas de estudio, las cuales pueden llevar a hábitos alimenticios rápidos y poco saludables, donde la conveniencia a menudo supera la calidad nutricional. ⁽⁵²⁾

Una de las variables que también evidenció una asociación significativa en cuanto al nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en relación con el consumo de frutas fue la actividad física moderada, obteniendo un valor p menor de 0.001 en cada una de las variables dependientes. Esto concuerda con lo explicado por Guedes et al ⁽⁵⁸⁾, quien destaca la importancia de la actividad física como un componente fundamental de un estilo de vida saludable. Además, Morgan ⁽⁵⁹⁾ en Cuba, encontró que el 60% de los estudiantes que realizaba actividad física consumía una cantidad de frutas y vegetales mayor a las recomendaciones internacionales. Al examinar la relación entre la actividad física y el estado de peso corporal en los estudiantes universitarios, se puede identificar cómo el ejercicio regular puede contribuir a

mantener un peso corporal saludable y prevenir la obesidad y el sobrepeso, esto puede influir en la búsqueda de información acerca de los beneficios del consumo de frutas en relación con el ejercicio físico. ⁽⁵⁸⁾

Entre las limitaciones que presenta esta investigación se pueden mencionar principalmente limitaciones metodológicas, el diseño de estudio de esta investigación es transversal analítico por lo que los resultados obtenidos no podrán establecer una relación de causalidad en las variables de estudio debido a que no existe la temporalidad necesaria para ello. Otra de las limitaciones de importancia es el tipo de muestreo del estudio, al ser un muestreo no probabilístico por conveniencia la muestra del estudio no es representativa de la población, es por ello que se debe tener cuidado al intentar extrapolar estos resultados. Finalmente, también se debe considerar el método de recolección de datos y el sesgo de memoria.

Este estudio tuvo como objetivo determinar los factores asociados al nivel de conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes universitarios, los resultados obtenidos en esta investigación son de importancia debido a la escasa información que se tiene publicada sobre la relación de las variables de estudio no solo en el país, sino a nivel Latinoamericano, es por ello que se deben generar más proyectos involucrando el nivel de conocimientos , actitudes y prácticas sobre el consumo de estos productos y buscar la asociación con otras variables de importancia, lo cual podría beneficiar en el proceso de generar diferentes estrategias gubernamentales y no gubernamentales en relación a la promoción y prevención de la salud en nuestro país.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Los estudiantes universitarios obtuvieron un nivel insuficiente de conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de frutas.
- Las variables sexo femenino, edad de 23 años a más, tercer año académico, facultad de medicina humana y ciencias biológicas, haber recibido educación nutricional, actividad física moderada y actividad de fumador, tuvieron una asociación estadísticamente significativa en relación con el nivel de conocimientos sobre el consumo de frutas
- Las variables edad de 23 años en adelante, quinto año académico, facultad de medicina humana y ciencias biológicas, haber recibido educación nutricional, actividad física moderada y actividad de fumador tuvieron una asociación estadísticamente significativa en relación con el nivel de actitudes sobre el consumo de frutas
- Las variables edad de 23 años a más, quinto año académico, haber recibido educación nutricional y actividad física vigorosa tuvieron una asociación estadísticamente significativa en relación con el nivel de prácticas sobre el consumo de frutas

6.2 Recomendaciones

- Asegurar que los campus universitarios cuenten con opciones accesibles de frutas frescas como kioscos de frutas en áreas comunes, comedores y cafeterías
- Llevar a cabo campañas educativas regulares para informar a los estudiantes sobre los beneficios para la salud asociados con el consumo regular de frutas
- Integrar frutas en eventos y actividades universitarias como refrigerios saludables
- Organizar actividades relacionadas con las frutas, como ferias de frutas o concursos de recetas
- Diseñar espacios universitarios para fomentar el consumo de frutas
- Alentar y respaldar a los grupos estudiantiles interesados en promover hábitos alimentarios saludables, incluido el consumo de frutas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Obesity and overweight: Fact sheet Geneva, Switzerland; 2015; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
2. Reiss R, Johnston J, Tucker K, DeSesso JM, Keen C. Estimation of cancer risks and benefits associated with a potential increased consumption of fruits and vegetables, *Food Chem Toxicol.* 2012; 50:4421–7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691512006394?via%3Dihub>
3. Boutayeb A, Boutayeb S. The burden of non communicable diseases in developing countries, *Int J Equity Health* 2005; 4(1):2. <https://equityhealthj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-9276-4-2>
4. Organización Mundial de la Salud. Plan de Acción Mundial de la OMS para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles en las Américas 2013-2019. Washington, DC: OPS, 2014. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencion-control-ent-americas.pdf>
5. Organización Mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet] Ginebra (Suiza): OMS, 2004. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf
6. Li M, Fan Y, Zhang X, Hou W, Tang Z. Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus: meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ Open* 2014; 4(11): 1-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25377009/>
7. Zatalia R, Sanusi H. The role of Antioxidants in the Pathophysiology, Complications, and Manegement of Diabetes Melitus. *Acta Med Indones-Indones J Intern Med.* 2012;45(2), 141-147. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23770795/>
8. Garcia A, Guillamón E, Villares MA, Martínez JA. Flavonoids as anti-inflammatory agents: in cardiovascular disease. *Inflamm. Res.* 2009; 58(9): 537-552. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00011-009-0037-3>

9. Lanata CF. Overweight and obesity in Peru: urgent need to have a public health policy for their control. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*. 2012;29(3):299-300. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/360>
10. Bernabe-Ortiz A, Benziger CP, Gilman RH, Smeeth L, Miranda JJ. Sex differences in risk factors for cardiovascular disease: The Peru Migrant study. *PLOS ONE*. 2012;7(4):e35127. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3320626/>
11. Pou SA, Diaz MDP, Velázquez GA, Aballay LR. Sociodemographic disparities and contextual factors in obesity: updated evidence from a National Survey of Risk Factors for Chronic Diseases. *Public Health Nutrition*. 2022;25(12):3377–89. doi:10.1017/S1368980021004924. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9991557/>
12. Chatterjee, A.; Gerdes, M.W.; Martinez, S.G. Identification of Risk Factors Associated with Obesity and Overweight—A Machine Learning Overview. *Sensors* 2020, 20, 2734. <https://doi.org/10.3390/s20092734>
13. Charlton K, Kowal P, Soriano MM, Williams S, Banks E, Vo K, et al. Fruit and vegetable intake and body mass index in a large sample of middle-aged Australian men and women. *Nutrients*. 2014;6(6):2305-19. <https://www.mdpi.com/2072-6643/6/6/2305>
14. Vargas M, Becerra F, Prieta E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública*. 2010;12:116-25. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42219010011.pdf>
15. Kattelman, K.; White, A.; Greene, G.; Byrd-Bredbenner, C.; Hoer, S.; Horacek, T.; Kidd, T.; Colby, S.; Phillips, B.; Koenings, M.; et al. Development of young adults eating and active for health (YEAH) internet-based intervention via a community-based participatory research model. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2014, 46, S10–S25. [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(13\)00714-8/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(13)00714-8/fulltext)
16. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Dalmau Serra J, Gil Hernández A, Lama More R, Martín Mateos MA, et al. El comedor escolar: situación actual

- y guía de recomendaciones. An Pediatría 2008;69(1):72-88.
<https://www.analesdepediatria.org/es-el-comedor-escolar-situacion-actual-articulo-resumen-S1695403308702431>
17. Rangel Caballero LG, Rojas Sánchez LZ, Gamboa Delgado EM. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física: Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity. Nutr Hosp 2015;31(2):629-36.
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309233495012.pdf>
18. Moreno Gómez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, Bennasar-Veny M, Pericas-Beltran J, Martinez-Andreu S, et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. Public Health Nutr 2012;15(11):2131-9.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10271441/>
19. Resolución Jefatural N.º 262-2018-J-OPE/INS.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1051500/RJ_N%C2%BA_262-201820200727-24078-1dwwd8t.PDF?v=1595873852
20. Oficio N°0711-2021/SG-URP (Electrónico) Disponible en:
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/50606/n/lineas-de-investigacion-urp-periodo-2021-2025-acu-0510-2021.pdf>
21. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS; 2016. Obtenido de:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>.
22. Deforche, B.; Van Dyck, D.; Deliens, T.; De Bourdeaudhuij, I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: A prospective study. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2015, 12, 173.
<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0173-9>
23. Calañas-Continente AJ., Bellido D. Bases científicas de una alimentación saludable. Rev Med Univ Navarra. 2006; 50(4): 7-14.
https://www.researchgate.net/publication/28139516_Bases_cientificas_de_u

[na alimentacion saludable](#)

24. Sha An Ali M, Mohd Nazir NA, Abdul Manaf Z. Preference, attitude, recognition and knowledge of fruits and vegetables intake among Malay children. *Malays J Med Sci.* 2020;27(2):101–111. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.2.11>
25. Hanbazaza MA, Triador L, Ball GD, Farmer A, Maximova K, Willows ND. The Impact of School Gardening on Cree Children's Knowledge and Attitudes toward Vegetables and Fruit. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research.* 2015;76(3):133-139. doi:10.3148/cjdpr-2015-007. <https://dcjournal.ca/doi/abs/10.3148/cjdpr-2015-007>
26. Hanbazaza MA, Triador L, Ball GD, Farmer A, Maximova K, Willows ND. The Impact of School Gardening on Cree Children's Knowledge and Attitudes toward Vegetables and Fruit. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research.* 2015;76(3):133-139. <https://doi:10.3148/cjdpr-2015-007>
27. Hutchinson J, Christian MS, Evans CEL, Nykjaer C, Hancock N, Cade JE. Evaluation of the impact of school gardening interventions on children's knowledge of and attitudes towards fruit and vegetables. A cluster randomised controlled trial. *Appetite.* 2015;91:405–414. <https://doi:10.1016/j.appet.2015.04.076>
28. Erinosh TO, Moser RP, Oh AY, Nebeling LC, Yaroch AL. Awareness of the Fruits and Veggies—More Matters campaign, knowledge of the fruit and vegetable recommendation, and fruit and vegetable intake of adults in the 2007 Food Attitudes and Behaviors (FAB) Survey. *Appetite.* 2012;59(1):155–160. <https://doi:10.1016/j.appet.2012.04.010>
29. Sharma SV, Gernand AD, Day RS. Nutrition Knowledge Predicts Eating Behavior of All Food Groups Except Fruits and Vegetables among Adults in the Paso del Norte Region: Qué Sabrosa Vida. *Journal of Nutrition Education and Behavior.* 2008;40(6):361–368. <https://doi:10.1016/j.jneb.2008.01.004>
30. Okidi L, Odongo W, Ongeng D. The mix of good nutritional attitude and poor nutritional knowledge is associated with adequate intake of vitamin A and iron from wild fruits and vegetables among rural households in Acholi subregion

- of Northern Uganda. *Food Science & Nutrition*. 2018;6(8):2273–2284. <https://doi:10.1002/fsn3.800>
31. Buyuktuncer Z, Ayaz A, et al. Promoting a Healthy Diet in Young Adults: The Role of Nutrition Labelling. *Nutrients*. 2018;10(10):1335. <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1335>
32. Huamancayo A, Perez L. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en alumnos de medicina de una universidad peruana. *Rev Peru Investig Salud*. 2023;3(4):151-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7174461>
33. Guerra Valencia J, Ramos W, Cruz-Ausejo L, Torres-Malca JR, Loayza-Castro JA, Zeñas-Trujillo GZ, Guillen Ponce NR, Zuzunaga-Montoya FE, Valladares-Garrido MJ, Vera-Ponce VJ, et al. The Fruit Intake–Adiposity Paradox: Findings from a Peruvian Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2023;15:1183. <https://doi:10.3390/nu15051183>
34. Mamani-Roque M, Estrada-Araoz EG, Mamani-Roque MR, Aguilar-Velasquez RA, Jara-Rodríguez F, Roque-Guizada CE. Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2023;3:627. <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/627>
35. Aviles-Peralta Y, Hernández Somarriba L, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2023;50(2):147-158. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000200147
36. De Santiago-Restoy L. Cambios en el consumo de fruta y verdura en estudiantes de 2.º de ESO después de seguir un programa de educación nutricional. 2012;32(2):26-34. <https://revista.nutricion.org/PDF/CAMBIOS.pdf>
37. Santos S, Barros S. Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Vive Rev Salud*. 2022;5(13):154-169. <https://doi:10.33996/revistavive.v5i13.138>

38. Muñoz G, Lozano-Estevan M, Romero-Magdalena C, Pérez-de Diego R, Veiga-Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. 2012;34(1):134-143. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249952021>
39. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2003. WHO Technical Report Series 916. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/924120916X>
40. Barriguete-Meléndez J, Vega-León S, Radilla-Vázquez C, Barquera-Cervera S, Hernández Nava L, Rojo-Moreno L, Vázquez-Chávez A. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. 2017. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-165152>
41. Calder PC. Feeding the immune system. Proc Nutr Soc. 2013;72(3):299-309. <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/feeding-the-immune-system/DF11303522DF3ED454536446EAAB6CEB>
42. Gómez del Barrio JA, Gaité Pindado L, Gómez E, et al. Guía de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y sobrepeso. 2011. <https://saludcantabria.es/uploads/pdf/ciudadania/Guia%20Prevencion%20Trastornos%20Conducta%20Alimentaria-2012.pdf>
43. San-Cristobal R, Navas-Carretero S, Martínez-González M, et al. Contribution of macronutrients to obesity: implications for precision nutrition. Nat Rev Endocrinol. 2020;16:305–320. <https://doi:10.1038/s41574-020-0346-8>
44. Canuto R, Garcez A, de Souza RV, Kac G, Olinto MTA. Nutritional intervention strategies for the management of overweight and obesity in primary health care: A systematic review with meta-analysis. Obesity Reviews. 2021;22:e13143. <https://doi:10.1111/obr.13143>
45. World Health Organization. WHO. Healthy food. 2018. Available in:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

46. World Health Organization. WHO. Food pyramid. 2018. Available in: <https://piramidealimenticia.info/oms/>
47. Samar Y. How to achieve a healthy life. An Venez Nutr. 2014;27(1):129-142. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-748427>
48. Petermann F, Labraña A, Duran E, Leiva A, Martínez M, Salas C, Garrido A. Carta al Editor: El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor! Rev Chil Nutr. 2018;45(2):183-185. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-959478>
49. Rodríguez-Leyton M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. 2019;19(2):105-112. (Abril 2019). <https://doi:10.25176/RFMH.v19.n2.2077>
50. Altamirano C. Factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas en la ingesta de sal en trabajadores de salud del Hospital Subregional de Andahuaylas de nivel II – 2 durante octubre del 2021 [Tesis de grado]. Universidad Ricardo Palma; 2023. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5832/CRISTIAN%20ALTAMIRANO%20ALVAREZ%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
51. Vera Ponce V, De La Cruz J. Validación por juicio de expertos de un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas del consumo de frutas y verduras.
52. Gil A, Martínez de Victoria E, Olza. Indicators for the evaluation of diet quality. Nutr Hosp. 2015;31(3):128-144. <https://www.aulamedica.es/nh/pdf/8761.pdf>
53. Parra B, Manjarrés L, Velásquez C, Agudelo G, Estrada A, Uscátegui R, et al. Perfil lipídico y consumo de frutas y verduras en un grupo de jóvenes de 10 a 19 años, según el índice de masa corporal. Rev Col Card. 2015;22(2):72-80. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/11918>
54. Rangel Caballero LG, Murillo López AL, Gamboa Delgado EM. Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. Hacia Promoc Salud. 2018;23(2):90–103.

<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/articulo/view/3605>

55. Durán-Agüero S, Valdes-Badilla P, Godoy Cumillaf A, Herrera-Valenzuela T. Consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de educación física. Nutr Hosp. 2015 Mayo;31(5):2247-2252. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8617>
56. Charlton K, Kowal P, Soriano MM, Williams S, Banks E, Vo K, et al. Fruit and vegetable intake and body mass index in a large sample of middle-aged Australian men and women. Nutrients. 2014;6(6):2305-2319. <https://doi:10.3390/nu6062305>
57. Restrepo B LF, Urango M LA, Deossa R GC. Conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. Rev Chil Nutr. 2014;41(3):236–242. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000300002&script=sci_abstract
58. Guedes DP, Silva ALS. Exercise and fruit/vegetable intake, and their associations with body weight status in university students. Nutr Hosp 2021;38(3):545-554 <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03258/show#>
59. Jimenez S, Hernández J. Actividad física y otros hábitos de vida de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. Rev Cienc Ejerc Salud.2022;14(1):1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5327963>

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “**FACTORES ASOCIADOS AL CONOCIMIENTO, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, que presenta el alumno **DEBORAH PRISCILLA GALVEZ GONZALES**, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
ASESOR DE LA TESIS

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas

Unidad de Grados y Títulos

Formamos seres para una cultura de paz

Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Deborah Priscilla Galvez Gonzales de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando **asesoramiento y mentoría** para superar los POSIBLES puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y ver que cumplan con la metodología establecida y la calidad de la tesis y el artículo derivado de la tesis.
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas

Lima, 12 de Octubre de 2022

ANEXO 3: APROBACIÓN DEL CAMBIO DE TÍTULO - PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N°040-2016 SUNEDU/CD

Facultad de Medicina Humana

Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas



Oficio electrónico N°0046-2024-INICIB-D

Lima, 13 de marzo de 2024

Señorita

DEBORAH PRISCILLA GALVEZ GONZALES

Presente.

**ASUNTO: Aprobación del cambio de Título - Proyecto de Tesis
IX Curso Taller de Titulación por Tesis.**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Título del Proyecto de Tesis "FACTORES ASOCIADOS AL CONOCIMIENTO, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", presentado ante el Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas para optar el Título Profesional de Médico Cirujano ha sido revisado y aprobado.

Por lo tanto, queda usted expedita con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente.

**Prof. Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas PhD, MSc, MD.
Director del Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas.
Director del Curso Taller de Titulación por Tesis.
Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.**

"Formamos seres humanos para una cultura de paz"

Av. Benavides 5440 – Urb. Las Gardenias – Surco
Apartado postal 1801, Lima 33 – Perú
www.urp.edu.pe/medicina

Central 708-0000
Anexo 6016

ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE ÉTICA DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**COMITE DE ETICA EN INVESTIGACION
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**



CONSTANCIA

La presidenta del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación:

Título: FACTORES ASOCIADOS AL CONOCIMIENTO, ACTITUDES Y PRACTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Investigadora: DEBORAH PRISCILLA GALVEZ GONZALES

Código del Comité: PG 064 2024

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría de revisión expedita por el periodo de un año.

Exhortamos a la publicación del trabajo de investigación, con el fin de contribuir con el desarrollo científico del país.

Lima, 15 de marzo de 2024

Dra. Consuelo del Rocío Luna Muñoz
Presidenta del Comité de Ética en Investigación

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
MANUEL HUAMÁN GUERRERO

IX CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS – MODALIDAD HÍBRIDA

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que la señorita:

DEBORAH PRISCILLA GALVEZ GONZALES

Ha cumplido con los requisitos del Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022 - enero y febrero 2023 con la finalidad de desarrollar el proyecto de tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis: “FACTORES ASOCIADOS AL CONOCIMIENTO, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida.

Lima, 13 de marzo de 2024.



Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director

Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas
IX Curso Taller de Titulación por Tesis



Dra. Maria del Socorro Alatriza Gutiérrez Vda. De Bambarén
Decana(e)

ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema de investigación	El incremento en la ingesta de alimentos procesados y las modificaciones en los patrones de vida han generado malos hábitos alimenticios. A causa de las agendas agitadas que llevan, los estudiantes universitarios son especialmente propensos a adoptar prácticas alimenticias deficientes y estilos de vida poco saludables.
Objetivo	Determinar los factores asociados al conocimiento, actitudes y prácticas del consumo de frutas en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma.
Hipótesis	Existe relación entre los conocimientos, actitudes y prácticas y el consumo de frutas en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023.
Variables	Conocimiento sobre nutrición y beneficios de consumir frutas. Actitudes hacia el consumo de frutas. Prácticas alimenticias específicas relacionadas con el consumo de frutas.
Diseño metodológico	Estudio transversal analítico
Población y muestra	La población serán estudiantes universitarios de diversas carreras en la Universidad Ricardo Palma. La muestra incluirá a estudiantes activos que acepten

	participar y excluya a aquellos no vinculados a la universidad, estudiantes de otras instituciones y aquellos que no acepten participar en la encuesta.
Técnicas e instrumentos	Encuesta virtual
Plan de análisis de datos	Se eligió la recopilación de datos virtual mediante una encuesta, implementando un control de calidad a través de una prueba piloto. El cuestionario se difundió en redes sociales, y la información recopilada se ingresó a una base de datos en Microsoft Excel 2022.

ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO	ESCALA	INDICADOR	MÉTODO MEDICIÓN
Conocimiento sobre frutas	Puntuación en un cuestionario sobre información nutricional de frutas	Dependiente	Cualitativa Ordinal	Alto Bajo	Encuesta
Actitudes hacia el consumo de frutas	Respuestas en una escala sobre la percepción y preferencias hacia las frutas	Dependiente	Cualitativa Ordinal	Alto Bajo	Encuesta
Prácticas de consumo de frutas	Registro diario de la cantidad y tipo de frutas consumidas	Dependiente	Cualitativa Ordinal	Alto Bajo	Encuesta
Sexo	Característica biológica de los participantes	Independiente	Cualitativa Nominal	Masculino Femenino	Encuesta

Edad	Rango de edad de los participantes	Independiente	Cuantitativa Ordinal	18 - 22 años 23 años a más	Encuesta
Año Académico	Año de estudio en el que se encuentran los participantes	Independiente	Cuantitativa Ordinal	Primer año Segundo año Tercer año Cuarto año Quinto año	Encuesta
Facultad	Facultad a la que pertenecen los estudiantes participantes	Independiente	Cualitativa Nominal	Arquitectura e Ingeniería Economía y Negocios Ciencias Biológicas y Medicina	Encuesta
Educación Nutricional	Nivel de conocimiento sobre nutrición de los participantes	Independiente	Cualitativa Nominal	Sí No	Encuesta
Consumo de Alcohol	Ingesta de bebidas alcohólicas por los participantes	Independiente	Cualitativa Nominal	Sí No	Encuesta
Actividad de Fumador	Fumó al menos un cigarrillo diario por un lapso de seis meses o más y mantiene dicho hábito	Independiente	Cualitativa Nominal	Sí No	Encuesta
Actividad Física	Movimiento planificado del cuerpo que involucra los músculos, resultando en gasto energético	Independiente	Cualitativa Ordinal	Vigoroso Moderado Bajo	Encuesta

ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

FACTORES ASOCIADOS A LOS CONOCIMIENTOS-ACTITUDES-PRÁCTICAS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Sexo

Hombre

Mujer

Edad: _____

¿En qué año de estudio te encuentras?

Primer año

Segundo año

Tercer año

Cuarto año

Quinto año a más

¿Cuál es tu carrera de estudio? (Puede dejar un espacio para que lo escriban)

Facultad de Arquitectura y Urbanismo

Facultad de Ciencias Económicas

Facultad de Ciencias Biológicas (Biología y Medicina veterinaria)

Facultad de ingeniería

Facultad de Humanidades y lenguas

Facultad de Medicina Humana

Facultad de Derecho y Ciencias políticas

Facultad de Psicología

¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio?

No hago ejercicio

1-2 veces por semana

3-4 veces por semana

5 o más veces por semana

¿Has recibido alguna vez educación sobre nutrición o dieta saludable?

Sí

No

¿Tienes alguna restricción dietética (por ejemplo, vegetarianismo, veganismo, intolerancias alimentarias)?

Sí (por favor especifica: _____)

No

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

CONOCIMIENTOS

Es importante consumir cinco porciones de frutas y verduras diariamente, mínimo.

(V)

Consumir frutas y verduras contribuye a tener un peso saludable. (V)

Las frutas y verduras no contienen fibra. (F)

Todas las frutas poseen la misma cantidad de azúcar. (F)

Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales de manera natural. (V)

El color de las frutas y verduras no tiene relación con el contenido de sus nutrientes.

(F)

Consumir frutas y verduras influye en la prevención de enfermedades crónicas, cardíacas y diabetes mellitus. (V)

Únicamente se deben lavar las frutas y verduras, si se observa que están sucias.

(F)

Tomar jugos de frutas o consumir las frutas enteras es lo mismo en cuanto a cantidad de nutrientes. (F)

Es mejor consumir frutas y verduras con cáscara, pues tiene alto contenido de fibra.
(V)

Una porción de papas fritas es igual que si se consumiera una PORCIÓN de verduras. (F)

Si se quiere bajar de peso, es mejor dejar de consumir las frutas por el azúcar que contiene. (F)

Para obtener los beneficios nutricionales, hay que consumir las frutas y verduras crudas (F)

Las frutas y verduras frescas, en su presentación fresca definitivamente contienen más nutrientes que las congeladas o enlatadas. (F)

Las frutas y verduras, en su presentación congeladas y enlatadas, no se les considera como porciones diarias recomendadas. (F)

ACTITUDES

1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo), 4 (de acuerdo) y 5 (muy de acuerdo).

Es imprescindible consumir frutas y verduras todos los días para mantenerse saludable.

Las frutas y verduras son deliciosas.

Considero que las frutas y verduras son fáciles de conseguir.

Es sencillo preparar platos con frutas y verduras.

Estoy convencido que comer frutas y verduras podría contribuir a mejorar mi salud.

Prefiero consumir frutas y verduras más que otros alimentos.

Creo que las comprar frutas y verduras resulta caro.

Comer frutas y verduras en todas sus variedades es agradable.

Me siento muy saciado cuando como frutas y verduras.

No es fácil incluir frutas y verduras en mi dieta del día.

Creo que las frutas y verduras al natural son superiores a las enlatadas o congeladas.

Considero que las frutas hechas jugo constituyen una buena opción en comparación a las frescas.

Creo que consumir frutas y verduras favorece el mantenimiento de un peso saludable.

Tengo la seguridad que consumir frutas y verduras ayuda a la prevención de enfermedades.

Cuando como frutas y verduras, me siento bien.

PRÁCTICAS

1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (a veces), 4 (a menudo) a 5 (siempre).

Todos los días como frutas y verduras.

Al momento de adquirir alimentos, suelo comprar frutas y verduras.

Cada vez que me alimento, elijo al menos una porción de frutas o verduras

Elijo frutas y verduras de diversos colores y variedades.

Considero a las frutas o verduras frescas como “snacks” antes de elegir un alimento procesado

Cuando cocino, incluyo frutas y verduras.

Mayormente, busco consumo frutas y verduras de la temporada.

Lavo cuidadosamente las frutas y verduras antes de comerlas.

Trato de comer las frutas y verduras con cáscara piel.

Cuando no puedo acceder a alimentos frescos, compro frutas y verduras congeladas o enlatadas

En lo posible, adquiero frutas y verduras orgánicas.

Trato de evitar el desperdicio de frutas y verduras, para lo cual las almaceno cuidadosamente.

Tomo jugos de frutas y/o verduras como complemento de mi dieta diaria.

Indago en fuentes de información confiables para aprender recetas novedosas para preparar frutas y verduras.

Converso con mi familia y amistades lo importante que es alimentarse de frutas y verduras.