



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Nutrición y Dietética

EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y  
ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LA  
VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DE LIMA – PERÚ

Tesis presentada por:  
LORENA PIA ANA OLIVOS CONSOLI  
SLOVENIA OLENKA ULLOA ACUÑA

Para optar el Grado Académico de  
MAESTRO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
con mención en Ciencias de la Nutrición y Alimentación Humana

Asesor

Marinalva Santos Bandy

Lima – Perú

2018

## RESUMEN

Es conocido que los universitarios están muy expuestos a cambios en sus patrones alimenticios y estilos de vida, en consecuencia, puede llevar a una gran variación en la composición corporal. Estos individuos, por lo general son el futuro de la población económicamente activa del país, por lo que es importante asegurarse que cuenten con hábitos de alimentación y estilos de vida saludables. Esta investigación es de tipo no experimental, descriptivo de diseño transversal correlacional; que busca conocer o evidenciar la condición nutricional que presenta los estudiantes universitarios, para evitar los riesgos del síndrome metabólico y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles. La muestra se constituyó de 100 sujetos universitarios de ambos sexos entre 18 a 35 años de edad, seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión, exclusión y siendo la muestra no probabilística. Se determinó los hábitos de alimentación y se reconoció los estilos de vida por medio de encuestas, así mismo, se identificó el estado nutricional de los estudiantes. Los resultados muestran que no hay relación significativa entre los hábitos de alimentación y los estilos de vida con la valoración del estado nutricional en los universitarios evaluados.