



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022-2023.

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

AUTOR(ES)

Lazo Canales, Sofia
Montoya Aguirre, Karla Lucia

0000-0001-8230-3176
0000-0002-7269-4617

ASESOR(ES)

Torres Slimming, Paola Alejandra

0000-0001-9741-9470

Lima, 27 de mayo de 2024

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a nuestros padres por el apoyo incondicional y constante a lo largo de nuestra formación. Gracias a ellos por ser la motivación para seguir adelante y convertirnos en personas más resilientes.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Universidad de Ciencias Aplicadas (UPC) por otorgarnos las herramientas necesarias para poder formarnos como profesionales. De igual manera, a nuestros padres, quienes fueron testigos de todas nuestros esfuerzos por alcanzar nuestra meta universitaria finalizada, a nuestra asesora por guiarnos en el proceso de este estudio y a las personas que nos acompañaron a lo largo de este arduo trabajo de investigación.

RESUMEN

Objetivo: Describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia por Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022-2023. **Metodología:** Se elaboró un estudio cualitativo fenomenológico con una muestra de 32 participantes, entrevistados a través de preguntas semiestructuradas hasta llegar a la saturación de información. **Resultados:** Se encontró que la muestra utilizó nutricionistas, internet y el etiquetado nutricional para la obtención de información nutricional; y esta fue procesada a través de la sustitución de alimentos por otros más saludables. Los participantes comprenden que la dieta básica está compuesta por proteínas, carbohidratos y vegetales, y reconocen como alimentos saludables al pollo, verduras y frutas. Mientras que alimentos altos en grasas, procesados y azucarados deberían evitarse. Por otro lado, la información para tomar de decisiones nutricionales fueron obtenidas del etiquetado nutricional, entrenadores, amigos y familiares. En las experiencias durante el Covid-19, tuvieron una economía adecuada la cual les permitía seguir financiando los alimentos como en pre-pandemia. Además, se observó que en las celebraciones solían consumir comida criolla y rápida, gaseosas y bebidas caseras, lo que influyó en las conductas alimentarias actuales donde se incrementó el consumo de bebidas y comidas caseras. **Conclusiones:** El entorno sociocultural impactó en los hábitos alimentarios durante la pandemia e incluso en las conductas actuales. Principalmente el internet les proporcionó información nutricional de manera rápida, lo cual generó un cambio de hábitos para adaptarse a una alimentación saludable.

Palabras claves: Covid-19, Alfabetización nutricional, Experiencias, Conductas, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

Objective: To describe the eating experiences and behaviors acquired during the Covid-19 pandemic and nutritional literacy in adults aged 20 to 35 who attend gyms in metropolitan Lima from 2022-2023. **Methodology:** A phenomenological qualitative study was conducted with a sample of 32 participants, interviewed using semi-structured questions until information saturation was reached. **Results:** It was found that the sample used nutritionists, the internet, and nutritional labeling to obtain nutritional information, which was then processed through the substitution of foods for healthier options. Participants understood that the basic diet is composed of proteins, carbohydrates, and vegetables, and recognized chicken, vegetables, and fruits as healthy foods. Whereas foods high in fats, processed, and sugary should be avoided. On the other hand, information for making nutritional decisions was obtained from nutritional labeling, trainers, friends, and family. During the experiences of Covid-19, they had adequate finances which allowed them to continue financing food as in the pre-pandemic period. Additionally, it was observed that during celebrations, they tended to consume local and fast food, sodas, and homemade beverages, which influenced current eating behaviors where there was an increase in the consumption of homemade drinks and meals. **Conclusions:** The sociocultural environment impacted eating habits during the pandemic and even in current behaviors. Primarily, the internet provided them with nutritional information quickly, which generated a change of habits to adapt to healthy eating.

Keywords: Covid-19, Nutritional literacy, Experiences, Behaviors, Eating habits.

n°12509_Lazo Canales, Sofia_Las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

upc.aws.openrepository.com

Fuente de Internet

1%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

3

repositorioacademico.upc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repository.unab.edu.co

Fuente de Internet

<1%

5

CESEL S A. "ITS de las Líneas de Transmisión Chilca – Zapallal a 500 kV y Chilca – Planicie – Zapallal a 220 kV.-IGA0013503", R.D. N° 0114-2021-MINEM/DGAAE , 2021

Publicación

<1%

6

Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO

Trabajo del estudiante

<1%

TABLA DE CONTENIDO

1 INTRODUCCIÓN	7
2 JUSTIFICACIÓN	9
3 PREGUNTA	10
4 OBJETIVOS	11
5 HIPÓTESIS	11
6 METODOLOGÍA	11
6.1 Tipo de estudio	11
6.2 Población	11
6.3 Criterios de selección	12
6.4 Tamaño de Muestra y Muestreo	12
6.5 Categorías del estudio	13
6.6 Instrumentos de medición	13
6.7 Procedimientos de recolección de data	14
6.8 Análisis de data	14
6.9. Aspectos Éticos	15
7 RESULTADOS	16
7.1. Alfabetización nutricional	16
7.1.1. Análisis sobre el modo en el que obtienen información nutricional de sus alimentos	16
7.1.2. Análisis sobre el proceso de la información obtenida.	18
7.1.3. Análisis sobre la comprensión de la dieta básica y la composición de la comida saludable	18
7.1.4. Análisis de las fuentes de información utilizadas para sus decisiones nutricionales.	20
7.2. Experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante el covid-19	21
7.2.1. Análisis sobre las experiencias alimentarias durante la pandemia por covid-19 y su influencia sobre las conductas actuales	21
7.3. Distrito	22
8 DISCUSIÓN	23
8.1 Limitaciones y Fortalezas	30
9 CONCLUSIONES	31
10 RECOMENDACIONES	31
11 REFERENCIAS	32
12 ANEXOS	37
12.1 SPIDER	37
12.2 Matriz de análisis	37
12.3 Guía de preguntas	46
12.4 Consentimiento Informado	49

1 INTRODUCCIÓN

Debido al Covid-19, en el Perú se ha observado un impacto en el estado nutricional de la población a través de un aumento de casos de sobrepeso y obesidad. Según el INEI, el 37.5% de personas en el Perú mayor a 15 años sufre de sobrepeso y el 25.6% obesidad (1). La alimentación se ha ido modificando a lo largo del confinamiento, lo que implica cambios en el comportamiento alimentario de acuerdo a la alfabetización nutricional (2). Como menciona Herrera, este es definido como "el grado en que las personas tienen la capacidad de obtener, procesar y comprender la información de una dieta básica y el uso de fuentes de información para la toma de decisiones nutricionales apropiadas" (3). Estudios demuestran que cuando existe un deficiente nivel de alfabetización hay tendencia a malos hábitos alimentarios y exceso de peso; siendo este un factor importante sobre los cambios a nivel de salud (4). Por otro lado, en un estudio en México del 2021, se observó que los factores que influyen en la alfabetización nutricional, como los aspectos psicológicos, emocionales, sociales y las finanzas personales tienen una relación muy estrecha ante la toma de decisiones alimentarias en estudiantes universitarios (5). En otro estudio de Madrid-España, encontraron que la facilidad para acceder a distintas fuentes de información donde pueden conocer cómo y qué hacer para favorecer las prácticas, actitudes y conocimientos alimentarios y nutricionales son un factor importante en la alfabetización nutricional (6).

Por otro lado, la población tuvo diversas experiencias alimentarias durante el confinamiento; lo cual se define como la acción de comer y la manera de vivir la comida en relación a una estructura social, cultural y económica de los individuos (7). En esta etapa, los medios de comunicación como los canales de televisión e internet proporcionaban diversas recomendaciones alimentarias; dentro de los cuales los temas más resaltantes hablaban sobre cómo algunos alimentos podrían tener una relación sobre la función del sistema inmunológico previniendo el contagio por covid; por ejemplo el consumo de pimientos, ajos, vitaminas y minerales (8,9). Sin embargo, estudios confirmaron que ningún alimento previene el contagio del Covid-19. No obstante, una alimentación saludable y equilibrada podría reducir el riesgo de mortalidad ante un contagio (10).

En base a estas experiencias alimentarias se originaron hábitos en la alimentación que desencadenaron en actuales conductas alimentarias, como lo define Moreno, “es el conjunto de acciones repetitivas ejecutadas en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, relacionada con la ingesta de alimentos” (6). En un estudio sobre la conducta alimentaria en países de habla hispana del 2021, se relaciona el confinamiento con los cambios de patrones alimenticios de la población estudiada por un consumo mayor de alimentos ultraprocesados y de baja calidad nutricional (11). En otro estudio sobre las modificaciones de la conducta alimentaria en adultos jóvenes, se presentaron resultados del incremento de la ingesta de alimentos saludables como las frutas, verduras y comidas caseras debido al cierre de los establecimientos de comida rápida (12). Una investigación semejante, realizada en Perú, evidenció que la mayoría de adultos encuestados habían disminuido su consumo de alimentos cárnicos, grasos, precocidos y por lo contrario aumentó su ingesta de verduras y alimentos frescos pero que aún conservaban un consumo de alimentos con alta carga calórica (13). Y entre otros resultados, se observó que hubo un incremento en el consumo de alimentos ricos en antioxidantes y antiinflamatorios por su efecto a nivel del sistema inmunitario como una forma para prevenir el Covid-19 y otras enfermedades (14). Por ello, las experiencias y conductas alimentarias se evidenciaron como dos aspectos fenomenológicos diferentes originados en la población adulta durante y después de la pandemia del Covid-19.

Finalmente, el sedentarismo fue otro factor sobre el incremento de sobrepeso y obesidad en la población, esto se debió al aislamiento social que hubo durante la pandemia (15). En un estudio realizado en el 2020 sobre los cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento en Uruguay, se observa que de las 129 personas que realizaban actividad física antes de la cuarentena se redujo a solo 57 personas (16). Pese a que la movilización por las calles, lugares de recreación y gimnasios estaban restringidos debido al confinamiento, diferentes instituciones del Gobierno Peruano; como el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC) del Ministerio de Educación; seguían promoviendo la realización de ejercicios sin incumplir el aislamiento social obligatorio con la finalidad de mantener activos a la población (17).

Por todo lo expuesto, es relevante elaborar un estudio que busque identificar y exponer las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana, Perú en el año 2022-2023.

2 JUSTIFICACIÓN

El tema seleccionado tiene aspectos novedosos, debido a las consecuencias de la coyuntura por Covid-19, los hábitos alimentarios variaron para algunas personas; A raíz de que se anunció un decreto supremo N° 184-2020-PCM que prolongaba el estado de emergencia a nivel Nacional debido a la pandemia del Covid-19, inició una preocupación alimentaria en la sociedad por mantener la disponibilidad de alimentos básicos en su hogar y la prevención al contagio de esta enfermedad (18). Además, como ya se mencionó, la actividad física disminuyó debido al confinamiento y asimismo la alimentación sufrió cambios (19). En tiempos actuales, los establecimientos para realizar actividad física como los “gimnasios” volvieron a reabrir gracias al decreto supremo N° 002-2021- PCM con el ingreso del 40% de aforo y con medidas de prevención frente al Covid a inicios del año 2021, lo que lleva a cabo el retorno de las personas a un ambiente activo y con ello, la búsqueda de nuevos hábitos alimentarios que los ayude a desarrollar con éxito su objetivo (8).

Actualmente no se ha explorado la alfabetización en una población de adultos entre las edades de 20 y 35 años; que es considerada una población físicamente activa que acude a centros deportivos como los gimnasios. Considerado este lugar como un espacio dónde las personas buscan mejorar su actividad física e imagen corporal y dónde se evidencia un conocimiento sobre nutrición deficiente, lo cual compromete el rendimiento y el cambio físico (20); Por ello, encontramos interesante el enfoque en esta población. Además, se buscó que estas personas asistan como mínimo 6 meses en los gimnasios para asegurarnos que la actividad física sea parte de sus hábitos, ya que según la teoría del Dr. James O. Prochaska, el individuo debe pasar por 5 etapas para lograr el cambio, las cuales son: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento (21). Finalmente, existió una mayor facilidad de interacción con las investigadoras que pertenecen al mismo grupo etario

teniendo en cuenta siempre los aspectos éticos para ambas partes. Siendo factible desarrollar esta investigación en una población donde el uso de la tecnología está en todo su auge.

Por otro lado, conocer las experiencias y conductas alimentarias de esta población nos permite explorar las diferentes perspectivas que puede tener el ser humano en un mismo contexto, lo cual nos ofrece la ventaja de tener un conocimiento más holístico respecto a un fenómeno, entrando en un ambiente subjetivo donde el concepto o conocimientos se pueden interpretar de una forma u otra y no necesariamente similar o equivalente a nuestro razonamiento. Debido a lo expuesto, la presente investigación se basa en describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante el Covid-19 a través de un análisis cualitativo que nos ofrece la comprensión profunda de un fenómeno desde otro panorama.

Este estudio de investigación es relevante debido a que la alimentación adecuada asegura un correcto desarrollo físico y una óptima salud. Por ello, tener el conocimiento básico y necesario para poder elaborar una dieta es importante para el logro de objetivos físicos de cada persona y mantener la integridad del organismo (22).

3 PREGUNTA

¿Cuáles han sido las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022-2023? (Anexo SPIDER)

4 OBJETIVOS

Objetivo general:

- Describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022- 2023.

Objetivos específicos:

- Describir cómo las personas obtienen la información nutricional de sus alimentos.
- Describir qué entienden y/o comprenden por información con relación a dieta básica y a la composición de comidas saludables.
- Describir las fuentes de información utilizadas para sus decisiones nutricionales.
- Describir las conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19.

5 HIPÓTESIS

Al ser un estudio cualitativo no tiene hipótesis. Sin embargo, los hallazgos pueden concluir en futuras hipótesis.

6 METODOLOGÍA

6.1 Tipo de estudio

El presente estudio es cualitativo con un enfoque fenomenológico. La fenomenología intenta descubrir y/o generalizar la esencia del conocimiento de los individuos (23). Por ello, el estudio describió las experiencias y conductas alimentarias que han adquirido durante la pandemia del Covid-19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022-2023.

6.2 Población

La población estudiada estuvo representada por adultos de 20 a 35 años de clase media alta que asisten al gimnasio para practicar ejercicio anaeróbico (de pesas) y/o ejercicio aeróbico de los distritos de San Bartolo; el cual tiene estrato económico medio 40.3% y medio alto

23.1%, Punta Negra; con estrato medio que ocupa el 62.5% y medio alto 25.4%, Punta Hermosa; con estrato económico bajo del 60.6% y medio 19.7%, Ate; con un estrato económico medio alto de 11.8% y bajo de 37.7% y San Miguel el cual tiene un estrato económico alto de 64.9% y medio alto 35.1% en Lima metropolitana del 2022 (24,25).

6.3 Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Adultos de 20 a 35 años que residan en Lima Metropolitana.
- Adultos de Lima Metropolitana que asisten a gimnasios de los distritos Ate, San Miguel, Punta Negra, Punta Hermosa y San Bartolo.
- Adultos que acepten el consentimiento informado
- Adultos que realicen actividad física actualmente y como mínimo 6 meses en los gimnasios.

Criterios de exclusión:

- Adultos universitarios que estudien la carrera de Nutrición y Dietética y Medicina
- Adultos con discapacidad mental y/o física
- Adultos deportistas de alto rendimiento con discapacidad
- Adultos que no acepten ser grabados por audio ni video.

6.4 Tamaño de Muestra y Muestreo

Se eligieron 5 gimnasios en 5 distritos predeterminados por conveniencia. En cada gimnasio se eligió también por conveniencia entre 5 a 8 participantes. Se tuvo una muestra de 32 participantes, un 50% fueron de sexo femenino y el otro 50% fueron del sexo masculino. El 100% de los participantes practicaba actividad física cardiovascular y/o de pesas. Esta cantidad de muestra fue suficiente para saturar el objetivo general y los específicos evidenciados durante el análisis de los resultados. Es decir, que a medida que se recolectaban nuevos datos, la información no variaba o cambiaba mínimamente nuestra codificación ya que cada nueva entrevista mostraba datos ya descubiertos (26).

Tabla 1: Selección de distritos, gimnasios y distribución de participantes.

Distritos	Nombre de Gimnasio	Número de participantes
San Bartolo	Point fit	6
Punta Negra	Mar's gym	5
Punta Hermosa	Pitbull's gym	5
Ate Vitarte	Rey de reyes	8
San Miguel	Smart fit	8

6.5 Categorías del estudio

En relación con el fenómeno de interés, se exploraron las conductas y experiencias alimentarias adquiridas durante la pandemia del Covid-19 en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios en Lima Metropolitana del 2022-2023. Con relación al evento se describió la alfabetización nutricional; que se entiende por el grado en que las personas tienen la capacidad de obtener, procesar y comprender la información de una dieta básica, el uso de información necesaria para tomar decisiones nutricionales apropiadas y además se investigó sobre la actividad física realizada por los participantes e información sobre actividades de salud en cada distrito.

6.6 Instrumentos de medición

Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura para luego desarrollar preguntas que respondieron al fenómeno que se deseaba estudiar. Se creó una guía de entrevistas semi-estructurada con las 43 preguntas diseñadas. Previa a su aplicación, se realizó una validación de contenido y comprensión mediante el juicio de expertos en el área de estudios cualitativos. Se enviaron 43 preguntas a 3 expertas quienes realizaron correcciones mínimas para posteriormente validar el instrumento. Una vez validado, junto a la asesora a cargo de la investigación se realizó la calibración de las preguntas ejecutando entrevistas a dos estudiantes del último ciclo de nutrición que realizaban una tesis de tipo cualitativo para obtener una retroalimentación sobre nuestra guía de entrevista. Asimismo, se validó la entrevista en 2 oportunidades a través de un piloto a 4 estudiantes que cumplían nuestros criterios de inclusión y exclusión haciendo una pregunta adicional al final de la entrevista

para saber si había algo que mejorar en la guía de preguntas antes de iniciar con el proceso de recojo de la data cualitativa. En este piloto no se obtuvieron recomendaciones de cambios sobre las preguntas, solo se obtuvieron reflexiones acerca de la alimentación en personas que asisten a gimnasios. (**Anexo 10.3**).

6.7 Procedimientos de recolección de data

El procedimiento de recolección de datos inició con:

La selección de 5 a 8 clientes de cada gimnasio de los distritos de San Bartolo, Punta Negra, Punta Hermosa, Ate Vitarte y San Miguel que a la vez cumplían los criterios de inclusión. Una vez seleccionado nuestro público objetivo, se procedió a explicar el objetivo general del estudio, y se le preguntó si deseaba participar, una vez aceptada la entrevista, se le envió por medio del correo electrónico del participante, el consentimiento informado en formato Google Forms, una vez que lo aceptaba, se coordinó el día y la hora de la entrevista para realizarse por la plataforma Zoom.

Llegado el día de la entrevista, se le recordó al entrevistado sobre el objetivo del estudio de investigación y porqué era importante su participación, luego le recordamos que toda la información que nos brindase sería confidencial y de uso académico. Posterior a ello, le indicamos que su nombre sería cifrado con un código creado por las autoras de la investigación y que para no perder información valiosa de la entrevista se iba a necesitar grabar las preguntas y respuestas en audio y video. Si no había ninguna interrogante por parte del participante, se iniciaba con la entrevista.

Finalmente, al término de la entrevista, se les agradeció por su participación y se les preguntó si deseaban que les enviemos la investigación finalizada, si la respuesta era positiva se les mencionó que se les enviaría por correo.

6.8 Análisis de data

Las entrevistadoras iniciaron con la transcripción textual en su totalidad de las entrevistas en documentos de Microsoft Word (24). Para el análisis se utilizó la matriz de doble entrada de codificación y se inició una constante comparación de las categorías entre las investigadoras.

Antes de empezar con el análisis de las transcripciones, se realizó una triangulación entre las entrevistadoras y la asesora especializada en estudios cualitativos sobre la matriz de análisis

con el fin de ordenar los ejes temáticos y corregir los nombres de las dimensiones para mejorar la distribución de la tabla y obtener un correcto análisis según la temática. (Anexo 10.2).

Se utilizó el método Colaizzi para el análisis de los datos, el cual consta de los siguientes pasos. Durante el análisis de la transcripción de las entrevistas, se extrajeron frases u oraciones que tengan información que denote un significado relevante relacionado con el fenómeno estudiado para luego proceder a codificarlas (27).

Luego cada oración o frase codificada fue agrupada según el significado que expresaban. Este proceso de interpretación se realizó por las dos investigadoras en conjunto con una experta en investigación cualitativa para llegar a un consenso entre distintas opiniones (27). Cabe recalcar que en este proceso se logró determinar una saturación por lo que no hubo necesidad de buscar más participantes para la muestra y se continuó el siguiente paso del método.

En la siguiente etapa del procesamiento, se determinó una descripción sobre el conjunto de ideas, oraciones o frases, con las categorías y ejes temáticos con el fin de generar un enfoque global de cada grupo (27).

Se visualizaron nuevamente las categorías y se jerarquizaron según los objetivos planteados (27).

Debido a la falta de disponibilidad por parte de los participantes no se realizó el último paso del método colaizzi, el cual consistía en contrastar y/o agregar información adicional.

6.9. Aspectos Éticos

El presente estudio se basó en los principios éticos según la Declaración de Helsinki durante todo el desarrollo de la investigación y también de ser aceptado por el Sub-Comité de Ética de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Los aspectos éticos en el estudio fueron respetados y respaldados a través de la aceptación del consentimiento informado (Anexo 10.4). Dicho consentimiento fue aceptado de manera voluntaria, sin condiciones ni obligatoriedad y estuvo bajo confidencialidad, Además se aclaró que no se hicieron públicos los datos personales ni otra información brindada por parte de los participantes. Cabe detallar que los resultados que se obtuvieron del estudio fueron utilizados únicamente para fines académicos.

7 RESULTADOS

En total, se entrevistó a 32 participantes, distribuidos igualmente por género. La edad promedio fue de 26 años. Los participantes pertenecen a cinco distritos: San Bartolo, Punta Negra, Punta Hermosa, Ate y San Miguel. Del total de participantes, 18 laboraban, por ejemplo, como diseñador, abogado, dibujante industrial, administrador, bombero, profesor de artes marciales, entre otros puestos de trabajos de forma independiente y 14 participantes estudiaban una variedad de carreras, como Comunicaciones, Psicología, Administración y Marketing, Administración de Empresas, Ingeniería Industrial, y Gestión, Economía y Negocios Internacionales. El 100% de los participantes practicaba actividad física cardiovascular y/o de pesas con un objetivo físico y/o emocional, y optaba por realizar el ejercicio durante el turno tarde-noche con una intensidad de moderada-avanzada.

7.1. Alfabetización nutricional

7.1.1. Análisis sobre el modo en el que obtienen información nutricional de sus alimentos

Sobre la base de la forma de obtener información nutricional, la mayoría de los participantes mencionó que una de sus principales fuentes fueron los nutricionistas porque confiaban que eran profesionales especialistas que han estudiado respecto al tema. También, mencionaron que, a la par del profesional de salud, utilizaban fuentes de internet y, en algunos casos, hacían el uso de contenido publicado por *influencers* de Instagram, particularmente los deportivos, para informarse: *“Por nutricionistas (...) yo supongo que los nutricionistas están certificados de que han estudiado una carrera, (...) investigué en Google, Tik Toks, todas esas cosas.”* (Participante masculino de 20 años del distrito de Ate). Asimismo, otra fuente importante para obtener la información sobre sus alimentos era a través de la lectura de la información del etiquetado nutricional, donde podían ver los nutrientes presentes en el producto: *“sí, siempre trato de ver qué es lo que contiene cada ingrediente que como (...) porque me parece relevante, me parece información que importa leer, saber que estás consumiendo (...)”* (Participante masculino de 20 años del distrito de Ate). En cambio, solo un grupo pequeño de los participantes señaló que no lee la información

del etiquetado porque no la entiende y porque no siente la necesidad de hacerlo. Desde la experiencia alimentaria durante el covid-19, la información también fue obtenida a partir de algunos de estos medios, como redes sociales y páginas web, los cuales, durante esta etapa, difundían información sobre alimentos que podrían mejorar las defensas para evitar la enfermedad, tales como el kion y los alimentos cítricos por su alto contenido de vitamina C: *“Sobre el ajo y la cebolla, si no me equivoco (...) el kion si no me equivoco, ajo y kion en la sopa, que siempre se agrega más para que tenga más defensas y no te contagies de covid fácilmente”* (Participante masculino con 26 años del distrito de San Bartolo). Incluso, la mayoría de los participantes puso en práctica dicha información: *“Bueno, sí me hacía mi sopita, suelo hacer sopas de verduras ¿no? Incluía también un poquito más de ajo de repente más de lo acostumbrado, un poquito más de kioncito y el limón que es importante que el limón es algo que yo sí no lo dejo en mi dieta”* (Participante femenina de 31 años del distrito de Ate). Por otro lado, solo un participante indicó que, por estos medios, obtuvo información respecto a que ciertos alimentos, al ser manipulados por otras personas, podían transmitir el virus del covid-19:

“Recuerdo que los alimentos que estaban a la vista de todo el mundo que podían tocar, creo que eran las frutas, el pollo y las carnes. Decían que, como muchas personas lo tocan, puede que el virus haya traspasado a la carne, el pescado o a la fruta. Eso es lo que yo escuchaba, pero creo que fue poco tiempo ese rumor. De ahí creo que se desmintió porque se dio a conocer de que el virus no se traspasaba con tocarse, con el tacto, sino que era más por líquidos humanos como cuando uno tose o estornuda, así se transmite el virus.” (Participante femenina de 24 años del distrito de San Miguel)

Sin embargo, un grupo pequeño de los participantes mencionó no haber obtenido información sobre alimentación o alimentos en aquella época.

7.1.2. Análisis sobre el proceso de la información obtenida.

En relación con cómo los participantes procesan la información obtenida por los distintos medios ya mencionados, se destaca que ellos relacionaron su proceso de

información a través de porcentajes, los que evidenciaron el cambio de hábitos, como la sustitución de alimentos por aquellos más saludables, con el fin de cuidar su salud: *“Un 70%, porque, bueno yo siempre he hecho gimnasio desde hace muchos años. Yo hacía deporte, siempre entrenaba estas pesas. Pero veía resultados más o menos y nunca bajaba el abdomen porque comía siempre igual (...) ya no como por comer, tengo mis (...), trato de llevar, como que las cantidades que necesito al día, (...), ya he aprendido. Igual he aprendido por internet, pero con los resultados que he tenido”*. (Participante femenina de 30 años del distrito de Punta Hermosa). Por otro lado, un participante mencionó no haber obtenido información nutricional nueva por la falta de interés respecto al tema.

7.1.3. Análisis sobre la comprensión de la dieta básica y la composición de la comida saludable

En relación con lo que es una dieta básica, los participantes respondieron que esta era una forma de alimentación que debe contener alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y vegetales: *“Tal vez dieta básica yo lo entendería como lo mínimo que necesitas para consumir, por ejemplo, que hay carbohidratos, proteínas, vegetales o cosas así (...)”* (Participante femenina de 20 años del distrito Punta Hermosa). A pesar del uso de términos como proteínas y carbohidratos, se encontró que más de la mitad de los participantes no sabía que estos nutrientes eran parte del grupo de macronutrientes; asimismo, mencionaron que no conocían sobre los micronutrientes: *“Ahí si no te podría decir porque quizás te podría hablar cualquier cosa, si teóricamente no te podría decir cuáles son los macros y los micros (...)”* (Participante masculino de 29 años del distrito de Punta Hermosa). Sin embargo, solo dos participantes señalaron poder relacionar los macro y micronutrientes con sus componentes. Por ejemplo, mencionaron que los macronutrientes eran las proteínas, carbohidratos y grasas, mientras que los micronutrientes eran los minerales y vitaminas: *“Sé que los macros son los tres principales que son proteínas, carbohidratos, grasas; micro ya sé que viene a ser más, por ejemplo, sodio, magnesio o zinc. No sé si me estoy equivocando, pero al menos yo le entendí por ahí en su momento”* (Participante masculino de San Miguel de 20 años). Por otro lado, un solo caso se refirió a que la dieta básica es aquella que cumple con cinco comidas al día definidas como desayuno, merienda, almuerzo, un pequeño receso y la cena.

Respecto a la comprensión de la composición de una comida saludable, se halló que la mayoría reconoce que, en el plato, en cualquier comida del día de toda persona, deben estar presentes alimentos como el pollo, las verduras y las frutas, ya que consideran que son alimentos saludables: *“Bueno, diría que alimentos saludables como frutas, verduras, proteína, pollo, esas cosas, como lo de siempre, lo básico se podría decir”* (Participante femenina de 20 años del distrito de San Miguel). Además, agregaron que los alimentos que no deberían ser parte de la composición son los altos en grasas, los procesados y cualquier alimento que contenga alto contenido de azúcar, ya que los consideran alimentos no saludables: *“(…) las grasas saturadas, frituras, cualquier comida que contenga azúcares o incluso las gaseosas (…) porque no aportan nada al cuerpo no aportan ningún tipo de beneficio.”* (Participante masculino de 25 años del distrito de San Bartolo).

Adicional a esto, los participantes comentaron que, sobre la base de la información nutricional que manejan, no es bueno restringirse o excederse en el consumo de los alimentos, sino que todo depende de las cantidades y/o porciones que se ingiere según los objetivos: *“No me puedo prohibir de comer mientras coma todo en las porciones racionales y sabiendo lo que mi cuerpo necesita y que no está mal el comer”* (Participante femenina de 25 años de Ate). Por otro lado, una persona entendió que es importante el estado de ánimo en la alimentación, por lo que es un factor importante a la hora de alimentarse. A partir de ambas opiniones, se entiende que una alimentación saludable se rige por distintos factores según la persona: en algunas, podría existir una relación entre las proporciones equilibradas de los grupos de alimentos; y, en otras, se podría entender que un factor emocional es predominante para una buena alimentación.

“Alimentación saludable lo guio más como alimentación balanceada, como que hay un equilibrio entre lo que es sano, como, verduras, frutas, proteínas, carbohidratos y también lo que son como gustitos. Yo creo que eso es dentro

de la alimentación saludable” (Participante femenina de 20 años del distrito Punta Hermosa).

7.1.4. Análisis de las fuentes de información utilizadas para sus decisiones nutricionales.

En relación con las fuentes de información nutricional obtenida durante la pandemia, la mayoría de los participantes señaló que las principales personas con las que intercambiaban información sobre alimentación eran sus amigos y los temas principales eran el reemplazo de alimentos, los tipos de dieta, y las porciones y alimentos para mejorar el entrenamiento y su físico. Esto indica que las amistades fueron una fuente de información utilizada para obtener conocimientos y tomar decisiones nutricionales sobre su dieta, como, por ejemplo, cómo controlar la cantidad de sus alimentos, y comer de manera más balanceada y saludable. Por otro lado, la mayoría de los participantes también señaló que las costumbres familiares fueron una motivación para la toma de decisiones sobre su propia alimentación. En este caso, las preparaciones tradicionales más habituales en familia eran los platos de comida criolla: *"Por ejemplo, comemos bastante, bueno más allá del arroz, trigo, lentejas con pescado siempre se hacen los lunes, tallarines rojos, arroz con pollo. Sí en su mayoría comida criolla"* (Participante masculino de 29 años del distrito de Punta Negra). Además, entre sus preparaciones tradicionales, estaban las bebidas caseras como la limonada y la utilización de condimentos. No obstante, dos participantes mencionaron que su preparación tradicional era la comida selvática.

Además, se evidenció, a partir de las experiencias alimentarias que tuvieron durante la pandemia, que la familia fue un factor determinante para la selección y compra de alimentos, lo cual produjo un cambio en la composición de sus comidas:

“Bueno, mi mamá me acuerdo que me recomendaba y también mi papá que ve noticias, que era mejor reducir el consumo de embutidos. Antes no sabía cómo se preparaba ahora con lo de la pandemia, el confinamiento, claro, el pescado creo que no comía mucho pescado también durante el confinamiento, más que todo así pollo, sí la mayoría de veces pollo o carne

y sí general sí fue creo que embutidos, como que empezó a surgir al menos con mi papá (...) cómo será su proceso ahora, si habrá cambiado en algo, así que a mí también me pasó ese miedo un poco, en ese momento.” (Participante femenino con 21 años del distrito de Punta Hermosa).

En cambio, un grupo de 5 personas indicó no haber intercambiado información con nadie.

Otras fuentes de información para la toma de decisiones nutricionales para la mayoría de los participantes fueron los etiquetados nutricionales, ya que, de esta manera, corroboraron el valor nutricional y la composición de los alimentos: *“Sí siempre trato de ver qué es lo que contiene cada ingrediente que como (...) porque me parece relevante, me parece información que importa leer, saber que estás consumiendo (...)”* (Participante masculino de 20 años del distrito de Ate). También, se mencionaron las recomendaciones de los nutricionistas o personas que tengan conocimiento sobre el tema, como los entrenadores de gimnasios: *“Le pregunto al nutricionista, si veo que tiene azúcar no consumo nada con azúcar ahora, grasas saturadas incluso la sal, etc.”* (Participante femenina de 22 años de San Miguel). Sin embargo, solo un grupo pequeño de los participantes señaló que no lee la información del etiquetado porque no entiende o no siente la necesidad de hacerlo.

7.2. Experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante el covid-19

7.2.1. Análisis sobre las experiencias alimentarias durante la pandemia por covid-19 y su influencia sobre las conductas actuales

Durante la pandemia del covid- 19, se encontró que la economía de la mayoría de los participantes no había influido en sus hábitos alimenticios debido a su adecuado ingreso monetario: *“comíamos normal no nos causó impacto en las comidas, ya que todos trabajábamos de manera remota o la gran mayoría o trabajaba desde casa. Entonces, no influyó mucho en lo que son compras ni nada de eso.”* (Participante femenino de 25 años del distrito de Ate). Este aspecto económico tampoco influye en la actualidad sobre las conductas alimentarias de la mayoría de los participantes, ya que mantienen los mismos ingresos monetarios para la compra de alimentos.

Otra de las experiencias que formó parte de la vida de la mayoría de los participantes durante el confinamiento fue su alimentación en celebraciones, pues señalaron consumir comida criolla, comida rápida, gaseosas y bebidas caseras. Esto influyó en las conductas alimentarias actuales, debido a que la mayoría de los participantes señalaron preferir agua y bebidas caseras como aquellas de primera opción a la hora de hidratarse, mientras que un grupo de 11 participantes señaló consumir, en ocasiones, bebidas azucaradas como las gaseosas. En cuanto al consumo de platillos, la preparación de comidas criollas/caseras se incrementó desde el confinamiento.

7.3. Distrito

La mayoría de los participantes opinó que las campañas sobre nutrición eran importantes porque estas enseñan cómo alimentarse de una manera saludable: *“Opino que son bastante fundamentales, bastante importantes porque tanto en el tiempo de la pandemia muchas personas han aumentado de peso o algunas por la misma ansiedad han disminuido de peso. Entonces, es bastante importante estas campañas de alimentación para que cada persona pueda estar en un punto balanceado que ellos desean”* (Participante masculino de 24 años del distrito de San Miguel). Por otro lado, algunos participantes mencionaron que la información que se comparte en dichas campañas no se adecuan a los objetivos de la población de interés o al grupo etario determinado.

Asimismo, los participantes, en su mayoría, señalaron no haber asistido a campañas de nutrición por falta de conocimiento sobre la realización de estas en sus distritos o distritos cercanos y/o por falta de interés: *“No estuve muy enterado la verdad. Sí sé que han habido algunas campañas dentro del distrito pero trato de no... o en esa época no me empapaba mucho el tema, no me importaba mucho la verdad”* (Participante masculino de 27 años de San Bartolo). Al contrario, un grupo de cinco participantes mencionó haber asistido a eventos de nutrición donde se trataron temas como la limpieza de alimentos, platos saludables y sus porciones, comida durante el entrenamiento, y nutrición durante la pandemia del covid-19. Finalmente, todos los

participantes indicaron haber asistido a campañas de vacunación contra el covid -19 y otro tipo de vacunas.

8 DISCUSIÓN

El presente estudio cualitativo tiene como objetivo principal describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid -19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima Metropolitana del 2022-2023.

En la búsqueda de responder al objetivo de describir la alfabetización nutricional, nuestro estudio encontró que, en el dominio de la capacidad para obtener información, las principales fuentes confiables de información nutricional de los participantes eran los profesionales de la salud - nutricionistas- y la internet. Este resultado se observa en otras investigaciones. Se realizó un estudio cualitativo realizado en Estados Unidos que fue publicado en el año 2021 y en el que participó una población universitaria de 18 a 24 años. En este se exploró la alfabetización nutricional y las decisiones dietéticas. Los participantes señalaron que, a pesar de percibir desinformación en la internet, acudían a esta como la fuente principal para acceder a información nutricional y verificaban que las fuentes sean de alguna agencia gubernamental o institución de investigación para asegurar la credibilidad del sitio web. Además, se menciona que otra fuente destacable eran los libros, que servían para confirmar que la información en línea era verídica para lo cual realizaban una triangulación entre distintas fuentes (28). Por otro lado, se llevó a cabo otra investigación cualitativa en Australia con una población joven de 18 a 25 años reclutados por redes sociales. Este estudio evidenció que, además de reconocer que la internet era su principal fuente para obtener información sobre alimentación, las fuentes gubernamentales acreditadas y el círculo social también eran parte de sus opciones de búsqueda (29). Por último, otro estudio cuantitativo realizado en Madrid, en una población española de entre 18 y 35 años tuvo como objetivo analizar la importancia de las redes sociales en la alimentación. La investigación encontró que las redes sociales tienen un impacto sobre la alimentación de la generación Z y la generación Y (*millennials*), debido a que son fuentes de información con mayor facilidad de acceso y mayor influencia (30). Estos estudios cualitativos y cuantitativos corroboran junto a nuestros resultados que los adultos jóvenes tienden a preferir el uso

de la internet a la hora de buscar información sobre alimentación por las facilidades de acceso y disponibilidad que esta fuente tiene. Además, usan otras fuentes para verificar que la información encontrada sea verdadera.

Respecto al dominio de la capacidad de procesar información, en nuestros resultados, se encontró que los participantes señalaban que procesaban la información por medio de cambios de conductas a través de la sustitución de alimentos y expresaban un mayor conocimiento a través de porcentajes. Este resultado se contrastó con otra investigación de similar población. Este estudio fue realizado en Lima-Perú, en una población universitaria de la carrera de Nutrición y Dietética de entre 18 y 37 años que fue publicado en el año 2023. Este buscaba determinar la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de alumnos de último año de la carrera. Se encontró que los estudiantes que tenían un conocimiento medio y alto sobre alimentación saludable mantenían hábitos alimentarios adecuados y quienes tenían un conocimiento bajo reflejaban hábitos alimentarios inadecuados (31). Por otro lado, un estudio cualitativo realizado en Estados Unidos publicado en el año 2021, en el cual participaron universitarios entre 18 y 24 años, encontró que el nivel de alfabetización nutricional influye sobre los hábitos alimenticios y se asocia más a una dieta saludable (28). Otro estudio de tipo cuantitativo transversal en una población de mayores de 18 años con enfermedades crónicas y que tenía como objetivo investigar las relaciones entre la alfabetización nutricional y los patrones dietéticos demostró que los conocimientos y la alfabetización nutricional tienen una influencia directa sobre los comportamientos alimentarios y permiten una mayor probabilidad de la adherencia a dietas saludables (32). Estas investigaciones coinciden con nuestros resultados, pues se confirma que la alfabetización y conocimientos nutricionales influyen en los hábitos y conductas alimentarias. Sin embargo, en nuestro estudio, no se pudo evidenciar si la alimentación actual era más saludable que la de antes porque no se exploró, a detalle, sobre la información nutricional que obtuvieron, ni sobre el cambio de hábitos alimentarios adquiridos a partir de esa información nueva.

En cuanto al dominio que corresponde a la capacidad de comprender información, nuestros resultados indican que, sobre la base del conocimiento nutricional general que poseen, los participantes entienden que el acto de excederse o restringirse en los alimentos no es beneficioso para lograr un objetivo personal, sino que depende de las porciones de alimentos que consumen en el día. Estos resultados son semejantes a una investigación cualitativa fenomenológica realizada en el año 2020, en una población femenina de Cataluña - España de 23 a 73 años. Las participantes mencionaron que entienden que las cantidades y la frecuencia de consumo de alimentos son importantes para una alimentación variada y que la implementación de distintos nutrientes es positiva para el mantenimiento de la dieta a largo plazo (33). Estos resultados se asemejan a los nuestros, pues, en ambos, se encuentra que la cantidad del alimento que se consume es importante para los participantes, lo que podría deberse a una inclinación por una alimentación balanceada sin restricciones. Sin embargo, en nuestro estudio, se exploró de manera general, lo cual no nos permite asegurar que los participantes ponen en práctica dicha comprensión.

Asimismo, se evidenció, en nuestro estudio, que existe un interés en la mayoría de los participantes por la lectura del etiquetado nutricional, a excepción de un pequeño grupo que señala no leerlo por falta de interés y de comprensión de la información. Esto se contrasta con un estudio cualitativo realizado en Argentina en el año 2019, elaborado con una población de 18 a 24 años, con el objetivo de comprender la relación que existe entre la información que el etiquetado nutricional transmite y lo que una población juvenil interpreta sobre ellos al leerlos. Se observó que la falta de lectura del etiquetado nutricional se debe a la falta de comprensión de este; por lo tanto, no es usado (34). En otro estudio con un enfoque cuanti-cualitativo elaborado en el año 2020, con consumidores de un supermercado en la ciudad Valparaíso-Chile con un rango de edad promedio de 18 a 35 años, se muestra que no se logra comprender la información nutricional de todos los rotulados en alimentos a excepción de los que son “ALTOS EN”, lo cual les simplifica la información y existe un mayor interés por la lectura del etiquetado frontal (35). Lo encontrado en cada uno de los estudios más los resultados de nuestra investigación evidenciaron una probable condicional para la lectura del

etiquetado nutricional: el nivel de entendimiento de este, lo que influiría en su nulo interés por incrementar su lectura en más productos alimenticios.

En cuanto al dominio de comprender información, respecto al concepto de una dieta básica, nuestros resultados señalan que la dieta básica debe ser equilibrada y balanceada con un aporte adecuado de proteínas, carbohidratos y vegetales. Esta definición se equipara con los resultados de un estudio cualitativo realizado en Australia y publicado en el año 2022, con jóvenes australianos de 18 a 25 años reclutados por redes sociales. En estos resultados, se observó que la mayoría de los participantes señaló que una dieta debe llevar una distribución adecuada de macronutrientes, como los carbohidratos, proteínas y grasas; asimismo, la distribución del plato debe ser la mitad de ensalada, una cuarta parte de proteínas y la otra cuarta parte de carbohidratos, además de utilizar alimentos bajos en azúcar, en sal y en grasas no saludables (29). Esta investigación refuerza nuestros resultados, pues se describe que la dieta básica está compuesta principalmente por los macronutrientes.

Con respecto a la composición de las comidas saludables, en nuestros resultados se encontró que los alimentos considerados saludables fueron el pollo, las verduras y las frutas. Y, en cuanto a los alimentos que se deberían evitar por ser considerados como no saludables fueron los altos en grasa, los procesados y los que contienen alta cantidad en azúcares. Resultados similares se encontraron en un estudio cualitativo con un enfoque fenomenológico, desarrollado en Chile en el año 2019, en una población de jóvenes y adultos de 18 a 30 años que estén cursando una carrera profesional. Se halló que para ellos los alimentos saludables eran las carnes blancas, lácteos, frutas y verduras, y que los alimentos que se consumían de manera limitada eran los que tienen un alto contenido energético como los altos en grasas saturadas, los carbohidratos de rápida absorción y el sodio (36). En otra investigación cualitativa fenomenológica en el año 2021, en una población femenina de Cataluña de entre 23 y 73 años, se evidencia que las participantes relacionan a los alimentos saludables con menestras, carnes de res, cerdo, pollo, pescado blanco o azul, frutas, verduras y hortalizas, y como alimentos no saludables a las galletas, aceites vegetales (con excepción del aceite de oliva) y bollería

(33). Estos estudios cualitativos fenomenológicos muestran similitud con nuestros resultados, pues se observó que hay una coincidencia entre alimentos saludables y no saludables a través de la relación que hacen con ciertos alimentos ya mencionados. No obstante, nuestros resultados no mencionan ninguna referencia al uso de la sal o sodio.

Otro dominio se enfoca en la selección de fuentes de información adecuada para la toma de decisiones alimentarias. Con nuestros resultados, se demostró que la mayoría de los participantes utilizaba los valores nutricionales que se obtienen a través de la lectura del etiquetado nutricional, recomendaciones del nutricionista, familia o personas que manejan el tema como guía para la toma de decisiones sobre su alimentación. En el estudio cualitativo realizado en Estados Unidos en el año 2021, con una población de universitarios de 18 a 24 años, se encontró que la mayoría de los participantes revisaba las calorías del producto para tomar decisiones sobre la ingesta de sus alimentos (28). De cierta manera, los resultados del estudio contrastado nos indican que la lectura del etiquetado nutricional ayuda a reconocer la composición del alimento y, con esto, facilita la toma de decisiones al igual que en nuestro estudio. Sin embargo, no se toma en cuenta la lectura de toda la tabla nutricional, sino sólo de las calorías que es el determinante de la selección.

En relación con el objetivo de describir las experiencias alimentarias durante la pandemia por covid-19, se observó que la familia influyó en la toma de decisiones en la selección y compra durante el confinamiento de los participantes. En un estudio cualitativo realizado también en Australia y publicado en el año 2021, en una población australiana entre los 21 y 41 años reclutados por redes sociales, muestra que la mitad de los participantes señaló que la disponibilidad y el abastecimiento de alimentos básicos en mercados y supermercados eran factores importantes para la selección de sus comidas en su hogar (37). En cambio, en otro estudio de tipo cualitativo exploratorio realizado en el 2022, en una población de adultos jóvenes de 18 a 64 años, realizado por Mendez et al. el cual tiene como objetivo “analizar la percepción de adultos sobre la compra, consumo y preparación de los alimentos practicados después del confinamiento por la pandemia de covid-19”, demostró que la mayoría de los participantes fue

influenciada durante y después por factores como el temor al contagio, los precios y la disponibilidad de los alimentos (38). Estos estudios cualitativos señalan distintos factores como la disponibilidad y temor al covid-19 o la oferta y demanda que influenciaron en la selección y compra de sus alimentos. No obstante, no se asemejan a nuestros resultados que evidencian que fue la familia el factor determinante. Probablemente, se deba a que nuestro estudio se dirigió a la influencia que tuvo la familia sobre su alimentación durante la época de confinamiento.

En los resultados obtenidos sobre las experiencias alimentarias durante el confinamiento, la economía no fue un determinante al haber mantenido un adecuado ingreso monetario. En un estudio cualitativo realizado también en Australia y publicado en el año 2022, en una población de jóvenes australianos entre los 18 y 25 años reclutados por redes sociales, los resultados señalan que algunos participantes perdieron sus trabajos debido al covid-19, lo cual limitó su financiamiento para su alimentación (29). Esto contrasta con los resultados del estudio de tipo cualitativo exploratorio realizado en el 2022, en una población de jóvenes y adultos de 18 a 64 años, que indica que el factor económico fue determinante sobre la alimentación, lo cual se evidenció en la disminución del presupuesto para abastecer los insumos alimentarios (38). El contraste evidenciado en las investigaciones en relación con nuestro estudio se puede deber al diferente manejo de la situación económica de cada país.

De acuerdo con las conductas alimentarias actuales adquiridas durante el covid-19, se encontró que las preparaciones más comunes en el hogar de nuestros participantes fueron las comidas criollas/tradicionales y, en cuanto a las bebidas, el consumo de bebidas caseras y el agua había incrementado, además de un consumo ocasional de bebidas azucaradas como las gaseosas. Estos hallazgos son similares al estudio cualitativo transversal publicado en el 2022, en una población universitaria de mayores de 18 años pertenecientes a una facultad de salud de una universidad pública de Chile, cuyo objetivo fue explorar cómo cambiaron los entornos y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios debido a la pandemia del covid-19. En esta investigación, se observó que las preparaciones de platillos dentro del hogar aumentaron y el estar en un ambiente familiar originaba que el tipo de preparaciones sean más tradicionales, laboriosas y caseras (39). Otro estudio cualitativo realizado en Australia y publicado en

el año 2021, en una población de jóvenes australianos entre los 21 y 41 años reclutados por redes sociales concluyó que hubo un aumento en la cantidad del consumo de comidas caseras al día con la familia, así como el consumo de bocadillos, bebidas poco saludables y el consumo de alcohol (37). Por otro lado, en un estudio cuantitativo publicado en el 2022, en una población universitaria perteneciente a distintas facultades de la Universidad de Valladolid, cuyo objetivo fue analizar la influencia de la pandemia por covid-19 sobre los hábitos alimentarios, se observó que, en relación con el consumo de bebidas post-covid-19, aumentó la ingesta de agua y disminuyó el consumo de bebidas alcohólicas (40). Podemos interpretar que el consumo de comidas caseras y tradicionales, y de las bebidas como el agua y de los refrescos hechos en casa suele ser de preferencia en los hogares en la actualidad. Sin embargo, el consumo de bebidas alcohólicas durante y post covid-19 no fue explorado en nuestro estudio, debido a que dicho producto no fue parte de interés en el estudio.

8.1 Limitaciones y Fortalezas

El presente estudio tiene algunas limitaciones. La primera fue que nuestro muestreo fue no probabilístico por conveniencia, lo cual dificulta tener una representatividad total de la población estudiada y puede ser un sesgo de selección, pues solo los resultados representan a la población escogida. Segundo, la imposibilidad de recordar en su totalidad información o sucesos ocurridos en la época de confinamiento podría constituir un sesgo de memoria. Tercero, el que las investigadoras sean estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética podría haber causado un sesgo del entrevistador, ya que, por nuestros conocimientos, podríamos haber juzgado al entrevistado por sus respuestas. Sin embargo, este sesgo se minimizó al mencionar, antes de la entrevista, que no habría respuesta correcta o incorrecta y lo que se buscaba era observar sus conocimientos; además, no se realizaron gestos o se dijeron frases que juzgarán las respuestas. Cuarto, la cantidad reducida de personas en nuestro piloto hizo que no hubiera más propuestas de preguntas para explorar a fondo sobre temas relacionados con el estudio, por ejemplo, indagar si tenían un nutricionista y en qué momento o situación acudían a él. Quinto, el último paso de la verificación en el método Colaizzi no se llegó a realizar por la falta disponibilidad de los participantes para contrastar y/o agregar

información adicional en nuestro análisis. Esto nos limitó a encontrar posible información relevante que aporte al estudio.

Una de las principales fortalezas de nuestro estudio es que se llegó a la saturación al haber encontrado patrones en los distintos distritos de Lima Metropolitana en cada categoría de la matriz, lo que logró responder a nuestros objetivos tanto general como específicos. Por otra parte, haber elegido la muestra desde los gimnasios ya mencionados nos aporta seguridad de saber que la población cumple con los requisitos de practicar actividad física en estos lugares. Además, nuestro estudio, al ser cualitativo de tipo fenomenológico, permite que, desde la narrativa de los participantes, conozcamos mejor el fenómeno.

9 CONCLUSIONES

El recojo de experiencias que se llevaron a cabo durante el covid 19, concluyeron en que el entorno sociocultural como la familia y las amistades tuvo impacto sobre los hábitos alimentarios de los participantes. Sin embargo, no podríamos confirmar que los cambios mejoraron su alimentación. Mientras que el aspecto económico no tuvo influencia sobre la alimentación ya que el presupuesto para abastecerse de sus alimentos no fue limitado o variado.

Las conductas alimentarias actuales fueron influenciadas por las experiencias durante el covid-19, de manera que esta población mantiene un consumo de comidas criollas, bebidas caseras y gaseosas, en su mayoría una combinación de alimentos no tan saludables.

En cuanto a la alfabetización nutricional, la adquisición de información sobre alimentos se dió a través del internet y de nutricionistas; Mientras que el proceso de la información se llevó a cabo mediante el cambio de hábitos alimentarios que nació desde la intención por entender lo que significa una alimentación saludable y la dieta básica. Finalmente la toma de decisiones nutricionales estuvo motivada por más de un factor, los cuales fueron la lectura del etiquetado nutricional, la familia, círculo social, nutricionistas y entrenadores.

10 RECOMENDACIONES

A partir de este estudio se desprenden las siguientes sugerencias: realizar más investigaciones cualitativas y cuantitativas para explorar a profundidad la alfabetización nutricional en distintas poblaciones del Perú.

Investigar otros factores que pueden influir en las conductas alimentarias para proponer nuevas estrategias de educación e intervención nutricional con el fin de mejorar el estado nutricional en el Perú.

Elaborar estudios en distintos estratos sociales para conocer el impacto del Covid-19 en sus experiencias alimentarias y compararlas con sus conductas actuales. Puesto que en este estudio no se pudo explorar a profundidad cómo influyó la economía sobre la alimentación.

Que las instituciones y profesionales relacionados a la salud por medio de un trabajo interdisciplinario prioricen la alfabetización en salud y nutricional de la población para generar cambios adecuados en las conductas alimentarias.

11 REFERENCIAS

1. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2022 [Internet]. [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/4233635-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2022>
2. Cabezas Henríquez MF. Alfabetización alimentaria, autorregulación alimentaria y su asociación con la dieta, estado nutricional y bienestar de adultos en Chile. 2021 [citado 31 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/6692>
3. Herrera P, Gálvez P, Cuevas C, Sanhueza D, Herrera P, Gálvez P, et al. Una aproximación a la alfabetización nutricional, evaluación del estado nutricional y calidad de la alimentación en una muestra a conveniencia de mujeres de comunas con pobreza multidimensional. Rev Chil Nutr [Internet]. octubre de 2021 [citado 31 de mayo de 2024];48(5):748-57. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182021000500748&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Rosas R, Pimenta F, Leal I, Schwarzer R. FOODLIT-PRO: Food Literacy Domains, Influential Factors and Determinants—A Qualitative Study. Nutrients [Internet]. enero de 2020 [citado 31 de mayo de 2024];12(1):88. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/88>
5. García Mata O, Celis Moscoso I. Las capacidades financieras como determinantes de la alfabetización alimentaria entre estudiantes universitarios. Estud Soc Rev Aliment Contemp Desarro Reg [Internet]. 2021 [citado 31 de mayo de 2024];31(57):3. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8092922>
6. Moreno Rodríguez J. Papel de las organizaciones de consumidores en la alfabetización alimentaria de la población. Nutr Hosp [Internet]. 2018 [citado 31 de mayo de 2024];35(SPE4):70-4. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112018000700014&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. Meza AT, Herrera JC, Díaz GG. Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. Bol Científico Esc Super Atotonilco Tula [Internet]. 5 de enero de 2022 [citado 31 de mayo de 2024];9(17):38-44. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/8154>
8. Presidencia del Consejo de Ministros. gob.pe. [citado 31 de mayo de 2024]. Decreto Supremo N.º 002-2021-PCM. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/1483370-002-2021-pcm>
9. Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV) [Internet]. [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
10. No hay prueba de que el vino, ajo, cebolla y jengibre curan o previenen la COVID-19 - Radioemisoras UCR [Internet]. 2022 [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en:

<https://radios.ucr.ac.cr/2022/02/doblecheck/vino-ajo-cebolla-jengibre-no-curan-ni-previene-covid-19/>

11. Villagómez Ornelas P. La constitución social de experiencias alimentarias en la pobreza : un estudio cualitativo con familias de estratos populares en Iztapalapa, Ciudad de México. 2019.
12. Almendra-Pegueros R, Baladia E, Contreras CR, Cárdenas PR, Martí AV, Osorio JM, et al. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Rev Nutr Clínica Metab* [Internet]. 18 de enero de 2021 [citado 31 de mayo de 2024];4(3):150-6. Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/>
13. Esparza-Varas AL, Cruzado-Joaquín A, Dávila-Moreno M, Díaz-Cubas Y, Cruz-Vargas KDL, Ascoy-Gavidia B, et al. Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Rev Médica Hered* [Internet]. 31 de marzo de 2022 [citado 31 de mayo de 2024];33(1):15-23. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/4164>
14. Vilca Reátegui G. Hábitos de conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos, 2021. 5 de agosto de 2021 [citado 31 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4874>
15. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M, Celis-Morales C, Salas-Bravo C, et al. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Rev Médica Chile* [Internet]. junio de 2020 [citado 31 de mayo de 2024];148(6):885-6. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872020000600885&lng=es&nrm=iso&tlng=es
16. Severi C, Medina M. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). 2020 [citado 31 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/30664>
17. Ministerio de Educación. Actividades físicas ideales para practicar en casa – PRONABEC | PROGRAMA NACIONAL DE BECAS Y CRÉDITO EDUCATIVO [Internet]. 2020 [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.pronabec.gob.pe/noticias/actividades-fisicas-ideales-para-practicar-en-casa/>
18. Romo-Romo A, Reyes C, Janka-Zires M, Almeda-Valdés P. El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). The role of nutrition in the coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Rev Mex Endocrinol Metab Nutr*. 27 de junio de 2020;7:132-43.
19. Loor CP, Ceballos GMP, Martillo JLAJ, Mero MVC, Alarcón RAY. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. *Nutr Clínica Dietética Hosp* [Internet]. 1 de septiembre de 2021 [citado 31 de

mayo de 2024];41(3). Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/154>

20. Başpınar B, Aslan Çin NN, Özfer Özçelik A, Başpınar B, Aslan Çin NN, Özfer Özçelik A. ¿La Calidad De La Alimentación En Individuos Que Realizan Actividad Física Regular, Se Ve Afecta Por Conocimientos Y Prácticas Nutricionales?: Un Estudio Transversal. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. abril de 2023 [citado 31 de mayo de 2024];23(2):38-48. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-05312023000200038&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
21. Carbera GA. El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet]. 2000 [citado 31 de mayo de 2024];18(2):129-38. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12018210>
22. Mata F, Sanchez-Oliver A, Domínguez R. Importancia de la nutrición en las estrategias de pérdida de peso en deportes de combate. *J Sport Health Res*. 15 de enero de 2018;10:1-12.
23. Guillen DF, Suarez EG, Palza EP. Estudio fenomenológico: la confianza docente en la práctica pedagógica. *UCV-Sci* [Internet]. 30 de junio de 2018 [citado 31 de mayo de 2024];10(1):93-8. Disponible en: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-scientia/article/view/1237>
24. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 31 de mayo de 2024]. distrito | Diccionario de la lengua española. Disponible en:
<https://dle.rae.es/distrito>
25. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Planos Estratificados de Lima Metropolitana a Nivel de Manzanas 2020 [Internet]. [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/inei-presenta-planos-estratificados-de-lima-metropolitana-a-nivel-de-manzana-12320/>
26. Schwab PN. ¿Qué es el concepto de saturación en la investigación cualitativa? [Internet]. Market research consulting. 2021 [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en:
<https://www.intotheminds.com/blog/es/saturacion-investigacion-cualitativa/>
27. Praveena KR, Sasikumar S. Application of Colaizzi's Method of Data Analysis in Phenomenological Research. *Medico Leg Update* [Internet]. 2021;21(2). Disponible en:
<https://ijop.net/index.php/mlu/article/view/2800>
28. McNamara J, Mena NZ, Neptune L, Parsons K. College Students' Views on Functional, Interactive and Critical Nutrition Literacy: A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. febrero de 2021 [citado 31 de mayo de 2024];18(3):1124. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7908439/>
29. Ronto R, Saberi G, Carins J, Papier K, Fox E. Exploring young Australians' understanding of sustainable and healthy diets: a qualitative study. *Public Health Nutr* [Internet]. [citado 31 de mayo de 2024];25(10):2957-69. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9991849/>

30. Míguez Fernández L. Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable. 2019 [citado 31 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/27875>
31. Baldeon Luna KP, Penas Valencia VA. Conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de Nutrición en una universidad privada en Lima [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35964>
32. Taylor MK, Sullivan DK, Ellerbeck EF, Gajewski BJ, Gibbs HD. Nutrition literacy predicts adherence to healthy/unhealthy diet patterns in adults with a nutrition-related chronic condition. *Public Health Nutr* [Internet]. agosto de 2019 [citado 31 de mayo de 2024];22(12):2157-69. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6827561/>
33. López Torres LP, Contreras Hernández J, López Torres LP, Contreras Hernández J. Percepciones sobre la alimentación saludable y sus implicaciones en la cocina doméstica en un grupo de mujeres de Cataluña, España. *Perspect En Nutr Humana* [Internet]. junio de 2020 [citado 31 de mayo de 2024];22(1):19-34. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-41082020000100019&lng=en&nrm=iso&tlng=es
34. Gerbotto M, Galia Lemoine M, Ojeda FN, Romanutti E. La interpretación del rótulo nutricional de jóvenes de la ciudad de Rosario, Argentina. *Actual Nutr* [Internet]. 2019 [citado 31 de mayo de 2024];[7-14]. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_1/RSAN_20_1_7.pdf
35. Crovetto M, Acosta M, Rocco Y. Ley 20.606: Efectos en el conocimiento de etiquetado nutricional en consumidores de un supermercado en Valparaíso de Chile: estudio descriptivo, cuantitativo, antes y después de 5 meses de la implementación de la ley. *Rev Esp Nutr Humana Dietética* [Internet]. diciembre de 2020 [citado 31 de mayo de 2024];24(4):311-23. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452020000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
36. Alarcón-Riveros M, Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A, Sotomayor-Castro M, Amaya-Placencia JP, Alarcón-Riveros M, et al. Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspect En Nutr Humana* [Internet]. junio de 2019 [citado 31 de mayo de 2024];21(1):41-52. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-41082019000100041&lng=en&nrm=iso&tlng=es
37. Ronto R, Nanayakkara J, Worsley A, Rathi N. COVID-19 & culinary behaviours of Australian household food gatekeepers: A qualitative study. *Appetite* [Internet]. 1 de diciembre de 2021 [citado 31 de mayo de 2024];167:105598. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8423592/>
38. Criollo MEM, Pillco CM, Mejía ME, Ulloa VA. Compra y consumo de alimentos después del confinamiento por la pandemia de COVID-19: percepciones de adultos en Cuenca, Ecuador. *Cienc Al Serv Salud Nutr* [Internet]. 30 de junio de 2022 [citado 31

de mayo de 2024];13(Ed. Esp.):44-55. Disponible en:
<http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/698>

39. Hurtado H V, Largacha V S, Guerrero P I, Galvez E P, Hurtado H V, Largacha V S, et al. Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet]. febrero de 2022 [citado 31 de mayo de 2024];49(1):79-88. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182022000100079&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
40. Martín Salazar N. Estudio de los hábitos dietéticos de la comunidad UVA antes y después del COVID. 2022 [citado 31 de mayo de 2024]; Disponible en:
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54719>
41. Mahecha Matsudo S. Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Rev Nutr Clínica Metab RNCM* [Internet]. 2019 [citado 31 de mayo de 2024];2(2):8. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9549678>

12 ANEXOS

12.1 SPIDER

S	Muestra	Adultos de 20 - 35 años que asisten al gimnasio
PI	Fenómeno de estudio	Nutrition Literacy/alfabetización en salud nutricional
D	Diseño	fenomenológico
E	Evaluación	Experiencias y conductas alimentarias que han adquirido durante la pandemia del covid 19
R	Investigación	Entrevistas cualitativas semiestructuradas

12.2 Matriz de análisis

Categoría	definición	dimensión	Eje temático	códigos	Pregunta:
Alfabetización nutricional	El grado en que las personas tienen la capacidad de obtener, procesar y comprender la información de una dieta básica y las herramientas necesarias para tomar decisiones nutricionales	Capacidad de obtener información	- educación	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de dieta - Característica de dieta básica - Conocimiento sobre alimentación saludable - componentes de una comida saludable - Alimentos saludables - Alimentos no saludables - Lectura de información nutricional 	<p>¿Qué entiende por la palabra dieta? y para ti ¿qué es una dieta básica?</p> <p>Me podrías decir ¿Qué entiendes por alimentación saludable?</p> <p>Para usted ¿Cómo debe ser la composición o que alimentos deben estar presentes en una comida saludable?</p> <p>¿Qué alimentos consideras que son saludables? ¿por qué?</p> <p>¿Qué alimentos consideras que</p>

	apropiadas (2).				<p>no son saludables? ¿por qué?</p> <p>Podrías contarme si sueles leer la información que se encuentra en el etiquetado nutricional en alimentos, si es así ¿por qué?</p> <p>¿Qué conoces sobre los macronutrientes y micronutrientes?</p>
			<p>- fuentes de información</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Internet - círculo social - Profesional de salud - Validez de fuente informativa - Temas de interés nutricional 	<p>¿De qué manera obtuviste información sobre una alimentación saludable? y cuéntame ¿De qué manera usted se asegura de que dicha información es válida o de confianza?</p> <p>¿Qué otras herramientas has utilizado para obtener información nutricional de algún alimento?</p> <p>Cuéntame ¿En qué te enfocas cuando buscas información sobre</p>

					alimentación saludable? ¿Qué títulos o referencias buscas?
		Capacidad de procesar información	- Percepción de nivel de aprendizaje	Proceso de conocimiento y cambio	¿En qué cantidad crees que ha incrementado tu conocimiento sobre nutrición?
		Capacidad de comprender la información	- Asimilación o aceptación de información	- Comprensión de la información - Deducción de la información - Percepción nutricional	Podrías explicarme ¿Qué entendiste de la información que encontraste? ¿A qué conclusión llegaste después de la interpretación de la información que encontraste? Si le ofrecen alimentos, ¿Cómo percibes si son nutritivos o no para usted?
		Capacidad de seleccionar información para la toma de decisiones nutricionales	- preferencia - intención - influencia	- Conocimientos previos sobre alimentación - Verificación de información alimentaria	Coméntame ¿Cómo verifica usted que el alimento que consume cumple con los componentes nutricionales que usted quiere?
Experiencia		Aspecto	-Entorno	- información	Durante el

<p>ias alimentarias</p>	<p>Consiste en la acción de comer y de la manera de vivir la comida en relación a una estructura social, cultural y económica de los individuos (11).</p>	<p>social</p>	<p>cercano (amistades y familiares) -centro laboral</p>	<p>alimentaria por medios de comunicación - Práctica de la información</p>	<p>confinamiento por el covid 19, hubo mucha información circulando por los medios de comunicación y redes sociales sobre la alimentación y los alimentos en sí, podría comentarme ¿Qué información sobre algún alimento recuerdas en este periodo? ¿Usted puso en práctica dicha información? ¿Cómo?</p>
		<p>Aspecto Cultural</p>	<p>-entorno: - educación -lenguaje - gustos y preferencias -hábitos alimentarios - conocimientos culturales</p>	<p>Influencia sobre elección /compra Variación en hábitos alimenticios debido a influencias Preferencia alimentaria en celebraciones</p>	<p>Durante este tiempo, cuéntame ¿Qué factores influyeron sobre la selección/compra de tus alimentos? Esta influencia ¿De qué manera cambió la composición de las comidas en su hogar? Cuéntame, durante el confinamiento por el covid ¿Qué solías comer con tu familia en cada celebración de cumpleaños o</p>

					<p>días festivos? ¿Podrías describirme la composición de dichas comidas? ¿Y en el caso de bebidas? Coméntame ¿De qué manera influyeron tus familiares sobre tus hábitos alimenticios? ¿Podrías contarme en qué consisten tus hábitos alimenticios?</p>
		Aspecto económico	- factores económicos de la familia	Influencia económica sobre alimentación	¿Cuéntame de qué manera tu economía o la de tus familiares influyó en tu alimentación?
Conductas Alimentarias	Es el conjunto de acciones repetitivas ejecutadas en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, relaciona	Motivación biológica en relación a los alimentos	Estados fisiológicos: -hambre -saciedad, -sed (8).	Percepción de alimentación propia Tiempos de comida Consumo de líquidos	<p>¿Cómo consideras que es ahora tu alimentación? → ¿por qué? ¿Podrías mencionarme en qué momentos del día ingieres alimentos? ¿Cuántas veces al día consumes alimentos? ¿que sueles tomar de bebidas?</p>
		Motivación	-	Cruce de	¿Has

	<p>da con la ingestión de alimento (7).</p>	<p>Sociocultural en relación a los alimentos</p>	<p>costumbres, - tradiciones, -nivel económico y cultura (8).</p>	<p>información nutricional Cambios Alimenticios actuales Encargado de preparaciones alimentarias Costumbres alimentarias actuales Modificación de costumbres alimentarias Costumbres familiares alimentarias Relación en las costumbres alimentarias familiares y propias. Alimentos para saborizar</p>	<p>intercambiado información sobre alimentos con otras personas? ¿cómo cuáles? ¿de qué manera ahora las aplicas en tu alimentación? ¿De qué manera influyeron los nuevos conocimientos adquiridos durante la pandemia del covid 19 en tus hábitos alimenticios actuales? ¿Quién suele decidir la preparación de los alimentos del día de usted? y ¿Quién cocina tus alimentos? ¿Qué alimentos sueles consumir por costumbre? ¿De qué manera variaron? Me podría comentar ¿Qué platillos son parte de sus preparaciones tradicionales familiares? y por el lado de bebidas? ¿De qué manera crees que esto se</p>
--	---	--	---	---	--

					relaciona con tus costumbres alimentarias? Cuénteme, ¿qué alimentos suelen agregar a sus preparaciones para dar sabor?
		Factor geográfico	- Localización geográfica - clima, - disponibilidad de alimentos (8).	Accesibilidad alimentaria	¿Podrías indicarme qué tan accesibles son los alimentos en donde vives? ¿Por qué considera o no considera ser accesibles?
Actividad física	Es cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos de forma voluntaria y que resulta en gasto energético mayor que el basal (41).	Composición corporal	Peso corporal	percepción del peso corporal actual	En relación a tu peso ¿cómo consideras que es tu situación actual?
		tipos de ejercicio -Aeróbico y Anaeróbico	Beneficios del ejercicio	- Beneficio emocional - Beneficio físico	¿De qué manera crees que te beneficia el tipo de ejercicio que realizas?
			- Intensidad	-leve - moderado - avanzado -beneficio de la intensidad del ejercicio	Con qué intensidad sueles realizar tus ejercicios? ¿Cómo sientes que te benefician?

			- Frecuencia	-Cantidad de días que asiste al gimnasio - Beneficio de la frecuencia del ejercicio	¿Con qué frecuencia sueles ir al gimnasio? ¿Cómo sientes que te beneficia?
			-horario	-tiempo de permanencia en el gimnasio (horas) Motivo del horario	¿Cuál es tu horario habitual en el que asistes al gimnasio? ¿Cuál es el motivo por el cual escogiste este horario?
			Objetivo del ejercicio	Efectividad de los ejercicios	¿Consideras que esta elección de ejercicios y toda tu rutina te ayudan a llegar a tu objetivo? ¿Por qué?
Distritos	Subdivisión de un territorio o una población para distribuir y ordenar el ejercicio de los derechos civiles y políticos, o de las funciones públicas, o de los servicios administrativos (24).	Contexto de pandemia por covid 19	San Bartolo Punta negra Punta Hermosa Ate San Miguel	participación en campañas y eventos nutricionales Opinión acerca de las campañas nutricionales Asistencia en campañas de vacunación	Teniendo en cuenta la coyuntura actual del covid 19: ¿Podrías comentarme si hubo alguna experiencia en tu distrito o en los distritos cercanos con alguna campaña sobre alimentación? ¿cómo fue? ¿En qué consistió? ¿Qué opina sobre las campañas sobre alimentación? ¿por qué?

					<p>¿Podrías comentarme si asististe a un evento donde la temática principal era sobre nutrición? ¿De qué tema nutricional hablaron?</p> <p>¿Coméntame si en tu distrito asististe de manera directa a campañas de vacunación? y si la respuesta es no ¿Le hubiera gustado asistir? ¿Qué le impidió?</p>
--	--	--	--	--	---

12.3 Guía de preguntas

Guía de preguntas

Un saludo cordial a su persona, nos presentamos como estudiantes de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Antes que nada se le agradece su participación en esta investigación. Como saben, estamos realizando un estudio sobre las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid 19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022. Con esta investigación buscamos describir cada objetivo propuesto en el estudio por medio de su información. Yo seré su entrevistadora. Ya que estemos todos de acuerdo podemos comenzar.

Código de participante:

Código del entrevistador:

Fecha de la entrevista:

Fecha de aceptación del consentimiento informado:

Duración de grabación en minutos:

Preguntas generales:

- Sexo:
- ¿Qué edad tienes?
- ¿Cuál es tu ocupación?
- En el caso de que sea estudiante: ¿Qué estudias? ¿Qué ciclo?
- ¿En qué distrito vives actualmente?
- Nombre del gimnasio:
- Código del gimnasio:
- ¿Qué tipo de ejercicio práctica con mayor frecuencia? Calificarlo como aeróbico o anaeróbico (Cardio/ ejercicio de musculación)

Categoría: Alfabetización nutricional

1. ¿Qué entiende por la palabra dieta? y para ti ¿qué es una dieta básica?
2. Me podrías decir ¿Qué entiendes por alimentación saludable?
3. Para usted ¿Cómo debe ser la composición o que alimentos deben estar presentes en una comida saludable?
4. ¿Qué alimentos consideras que son saludables? ¿por qué?
5. ¿Qué alimentos consideras que no son saludables? ¿por qué?
6. ¿De qué manera obtuviste información sobre una alimentación saludable? y cuénteme ¿De qué manera usted se asegura de que dicha información es válida o de confianza?
7. ¿Qué otras herramientas has utilizado para obtener información nutricional de algún alimento?
8. Podrías explicarme ¿Qué entendiste de la información que encontraste?
9. ¿A qué conclusión llegaste después de la interpretación de la información que encontraste?
10. Si le ofrecen alimentos, ¿Cómo percibes si son nutritivos o no para usted?
11. Cuéntame ¿En qué te enfocas cuando buscas información sobre alimentación saludable? ¿Qué títulos o referencias buscas?
12. ¿Has intercambiado información sobre alimentos con otras personas? ¿cómo cuáles? ¿de qué manera ahora las aplicas en tu alimentación?
13. Podrías contarme si sueles leer la información que se encuentra en el etiquetado nutricional en alimentos, si es sí ¿por qué?
14. Coméntame ¿Cómo verifica usted que el alimento que consume cumple con los componentes nutricionales que usted quiere?
15. ¿En qué cantidad crees que ha incrementado tu conocimiento sobre nutrición?
16. ¿Qué conoces sobre los macronutrientes y micronutrientes?
17. Si le ofrecen alimentos, ¿Cómo percibe si son nutritivos o no para usted?

Categoría: Experiencias alimentarias durante el covid 19

1. Durante el confinamiento por el covid 19, hubo mucha información circulando por los medios de comunicación y redes sociales sobre la alimentación y los alimentos en sí, podría comentarme ¿Qué información sobre algún alimento recuerdas en este periodo?
2. ¿Usted puso en práctica dicha información? ¿Cómo?
3. Durante este tiempo, cuéntame ¿Qué factores influyeron sobre la selección/compra de tus alimentos?
4. Esta influencia ¿De qué manera cambió la composición de las comidas en su hogar?
5. Cuéntame, durante el confinamiento por el covid ¿Qué solías comer con tu familia en cada celebración de cumpleaños o días festivos? ¿Podrías describirme la composición de dichas comidas? ¿Y en el caso de bebidas?
6. Coméntame ¿De qué manera influyeron tus familiares sobre tus hábitos alimenticios? ¿Podrías contarme en qué consisten tus hábitos alimenticios?
7. Durante la pandemia por covid 19 ¿Cuéntame de qué manera tu economía o la de tus familiares influyó en tu alimentación?

Categoría: Conductas alimentarias que persisten en la actualidad

1. ¿De qué manera influyeron los nuevos conocimientos adquiridos durante la pandemia del covid 19 en tus hábitos alimenticios actuales?
2. ¿Cómo consideras que es ahora tu alimentación? → ¿por qué?
3. ¿Podrías mencionarme en qué momentos del día ingieres alimentos? ¿Cuántas veces al día consumes alimentos? ¿qué sueles tomar de bebidas?
4. ¿Quién suele decidir la preparación de los alimentos del día de usted? y ¿Quién cocina tus alimentos?
5. ¿Qué alimentos sueles consumir por costumbre? ¿De qué manera variaron?
6. Me podría comentar ¿Qué platillos son parte de sus preparaciones tradicionales familiares? y por el lado de bebidas?
7. ¿De qué manera crees que esto se relaciona con tus costumbres alimentarias?
8. Cuénteme, ¿qué alimentos suelen agregar a sus preparaciones para dar sabor?
9. ¿Podrías indicarme qué tan accesibles son los alimentos en donde vives? ¿Por qué considera o no considera ser accesibles?

Categoría: Actividad Física

1. ¿De qué manera crees que te beneficia el tipo de ejercicio que realizas?
2. ¿Con qué intensidad sueles realizar tus ejercicios? ¿Cómo sientes que te benefician?
3. ¿Con qué frecuencia sueles ir al gimnasio? ¿Cómo sientes que te beneficia?
4. ¿Cuál es tu horario habitual en el que asistes al gimnasio? ¿Cuál es el motivo por el cual escogiste este horario?
5. En relación a tu peso ¿cómo consideras que es tu situación actual?
6. ¿Consideras que esta elección de ejercicios y toda tu rutina te ayudan a llegar a tu objetivo? ¿Por qué?

Categoría: Distrito

1. Teniendo en cuenta la coyuntura actual del covid 19:
¿Podrías comentarme si hubo alguna experiencia en tu distrito o en los distritos cercanos con alguna campaña sobre alimentación? ¿cómo fue? ¿En qué consistió?
2. ¿Qué opina sobre las campañas sobre alimentación? ¿por qué?
3. ¿Podrías comentarme si asististe a un evento donde la temática principal era sobre nutrición? ¿De qué tema nutricional hablaron?
4. ¿Coméntame si en tu distrito asististe de manera directa a campañas de vacunación? y si la respuesta es no ¿Le hubiera gustado asistir? ¿Qué le impidió?

12.4 Consentimiento Informado

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del trabajo de investigación: Las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid 19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022.

Nombres de los investigadores:

-Lazo Canales Sofia (u201911359)

-Montoya Aguirre, Karla Lucia (u20151a894)

1.Introducción

A usted se le está invitando a participar de este proyecto de investigación el cual busca es describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid 19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022.

En el presente documento de consentimiento informado usted encontrará información importante relacionada a: la finalidad del estudio, lo que se le pedirá a usted que haga, los riesgos y/o beneficios de su participación, entre otros aspectos que le permitirán decidir si participa o no. Lea detenidamente este documento y siéntase usted con la libertad de hacer las preguntas que considere necesarias.

Si usted decide participar de esta investigación, deberá colocar su nombre y firmar este documento; se le brindará una copia firmada y fechada.

1. Justificación del estudio

Este estudio busca describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid 19 y la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022.

2. Procedimiento del estudio

Se realizará una entrevista, la cual consta de 43 preguntas que buscan describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid 19 y

la alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022. El cuestionario tendrá un tiempo de 35 minutos aproximadamente. Si accede a participar, la información brindada se utilizará para fines académicos para realizar un análisis de datos de la presente investigación. De presentar alguna duda, puede comunicarse con Karla Montoya a través del siguiente correo u20151a894@gmail.com o con Sofia Lazo a través del siguiente correo U201911359@upc.edu.pe .

3. Riesgos

No existe riesgo alguno de daño físico, emocional o psicológico hacia los encuestados.

4. Beneficios

La información que nos brinde será de gran importancia para poder describir las experiencias y conductas alimentarias adquiridas durante la pandemia del covid 19 y el nivel de alfabetización nutricional en adultos de 20 a 35 años que acuden a gimnasios, en Lima metropolitana del 2022.

5. Confidencialidad de información

Toda la información recolectada será utilizada por las estudiantes a cargo del estudio de investigación para fines académicos. Todas se comprometen a mantener la confidencialidad de la información.

6. Contacto en caso de consultas o comentarios

Para comunicarse con las investigadoras de este estudio, podrá hacerlo escribiendo a los siguientes correos: Karla Montoya (u20151a894@upc.edu.pe), Sofia Lazo (U201911359@upc.edu.pe)

Contacto con el asesor

Si usted desea, también puede contactar a la asesora de este estudio: Torres Slimming, Paola Alejandra (PCMEPTOR@upc.edu.pe).

Sub-Comité de ética

Si usted tiene alguna duda sobre el estudio o siente que sus derechos fueron vulnerados, puede contactar a la presidente del Sub-Comité de Ética en Investigación de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Mag. Ilce Casanova Olortegui al teléfono 313-3333, anexo 2702 o al correo electrónico PCNUSCAS@upc.edu.pe

El Sub-Comité de Ética está formado por personas externas al proyecto de investigación, cuya función es velar que se respete la dignidad y derechos de los participantes del estudio, según el diseño y desarrollo de la investigación.

Derecho a retirarse

Usted podrá retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna explicación al respecto si así lo desea.

Nombre del participante:

Firma:

Fecha:

Nombre del investigador que administra el consentimiento:

Firma:

Fecha:

En el caso de menores de 18 años o de participantes que no puedan firmar el consentimiento informado, se reconocerá como su representante al padre, la madre o algún otro familiar o apoderado. Los analfabetos podrán utilizar su huella digital (dedo índice) en lugar de la firma. Una copia del documento de consentimiento informado siempre debe ser entregado al firmante.

*Los menores de edad (de 10 a 18 años) además deberán dar **su asentimiento de participación** en la investigación. Si se niegan no podrá realizarse la investigación*

en ellos, así su representante legal esté de acuerdo con firmar el documento de consentimiento informado.