

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en  
pacientes COVID-19 de dos centro de salud de atención  
primario**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Nutrición  
Humana

**Autor:**

Ruth Mariela Ticona Chino

Eric Jhon Antonio Torres Cruzate

**Asesor:**

Mg. Charo Natali Huzco Rutti

Lima, Marzo, 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Charo Natali Huzco Rutti, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES COVID-19 DE DOS CENTRO DE SALUD DE ATENCIÓN PRIMARIO”** del (los) autor (autores) Ruth Mariela Ticona Chino y Eric Jhon Antonio Torres Cruzate tiene un índice de similitud de 16 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de Marzo del año 2024



---

Charo Natali Huzco Rutti

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña 19 días del mes de marzo del año 2024 siendo las 16:00 pm horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del (de la) presidente(a): **Presidente: Mg. María Miranda Flores, Secretario: Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla, Vocal: Mg. Mery Rodríguez Vásquez Mg. Bertha Chanducas Lozano** y el(la) **Asesor(a): Mg. Nataly Huzco Rutti** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Hábitos alimentarios, actividad física y calidad del sueño en pacientes covid 19 de dos Centro de Salud de Atención Primario". De la (los) egresada (os): a) **Bach. Rut Mariela Ticona Chino** b) **Eric Jhon Antonio Torres Cruzate**, conducente a la obtención de título profesional de licenciada en Nutrición Humana.

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

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

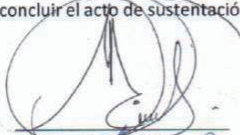


Candidato/(a): **Bach. Rut Mariela Ticona Chino**

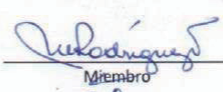

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |                             | Mérito        |
|--------------|-----------|---------|-----------------------------|---------------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa                 |               |
| Aprobado     | 17        | B+      | Con nominación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


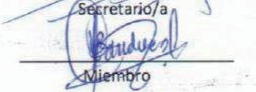

Candidato/(a): **Bach. Eric Jhon Antonio Torres Cruzate**

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

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

  
 Presidente/a  
  
 Asesor/a  
  
 Bachiller (a)

  
 Miembro  
  
 Bachiller (a)

  
 Secretario/a  
  
 Miembro  
  
 Bachiller (a)

## **DEDICATORIA**

A Dios y a nuestros padres por el apoyo incondicional y por habernos inculcado el deseo de superación y la humildad.

A la universidad, por sus orientaciones, principios y valores que hoy nos caracteriza en actuar con ética y ser profesionales competentes.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, quien nos guía en sabiduría e inteligencia.  
A nuestros padres por el apoyo brindado durante los años de estudio.  
A nuestra asesora, quien nos orientó en el desarrollo del proyecto y la  
finalización de la investigación.

## TABLA DE CONTENIDO

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| <b>DEDICATORIA</b>                    | 4                            |
| <b>AGRADECIMIENTOS</b>                | 5                            |
| <b>TABLA DE CONTENIDO</b>             | 6                            |
| <b>ÍNDICE DE TABLA</b>                | 7                            |
| <b>RESUMEN</b>                        | 8                            |
| <b>ABSTRACT</b>                       | 9                            |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                   | 10                           |
| <b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>           | 12                           |
| <b>RESULTADOS</b>                     | 14                           |
| <b>DISCUSIÓN</b>                      | ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED. |
| <b>CONCLUSIONES</b>                   | 15                           |
| <b>RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES</b> | 16                           |
| <b>REFERENCIAS</b>                    | 18                           |
| <b>ANEXOS</b>                         | 28                           |

## ÍNDICE DE TABLA

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1. Características demográficas de la población de estudio .....   | 22 |
| Tabla 2. Características de los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en la población de estudio .....                   | 22 |
| Tabla 3. Características demográficas relacionado a los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en pacientes covid-19..... | 23 |
| Tabla 4. Relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en pacientes con covid-19.....  | 26 |
| Tabla 5. Relación de hábitos y calidad de sueño en pacientes con covid-19.....   | 27 |
| Tabla 6. Relación entre la actividad física y la calidad de sueño en pacientes con covid-19 .....  | 27 |

## RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en pacientes COVID-19, Lima, 2021. La metodología del estudio fue cuantitativa, descriptiva y con diseño transversal. La muestra fue por conveniencia con la participación de 345 adultos entre 18 a 60 años con diagnósticos del coronavirus, en dos centros de salud de atención primaria. Se aplicó dos instrumentos: para evaluar los hábitos alimentarios se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el cual comprende de 16 ítems. Asimismo, la calidad del sueño se evaluó con el cuestionario de Pittsburg. Los resultados evidenciaron que el 39.1% de los encuestados corresponden a las edades entre 29 a 39 años, de los cuales el 73.9% mujeres y el 26.1% varones. Al asociar las variables se obtuvo que los hábitos alimentarios no saludables corresponden al 49,3% y actividad física baja. Además, los hábitos alimentarios y calidad de sueño representan al 33.9%. Del mismo modo, la actividad física baja y mala calidad de sueño fue latente con el 95.7%. En conclusión, la relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física, y la calidad de sueño en pacientes con COVID-19 tratados en centros de atención primaria, se ha identificado una tendencia preocupante hacia inadecuados hábitos alimentarios, niveles bajos de actividad física y una mala calidad de sueño sin asociación estadísticamente significativo entre estos factores.

**Palabras clave:** *hábitos alimentarios, actividad física, calidad de sueño, covid-19*