

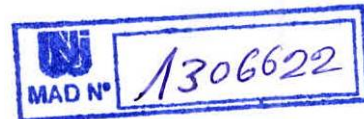


UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Creada por Ley N° 29304

COMISIÓN ORGANIZADORA

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"



RESOLUCION DE COMISIÓN ORGANIZADORA

N° 359-2026-CCO-UNJ

Jaén, 11 de junio de 2026.

VISTO:

La Resolución de Consejo de Comisión Organizadora N° 350-2025-CCO-UNJ, de fecha 23 de mayo de 2025; Resolución de Comisión Organizadora N° 245-2026-CCO-UNJ, de fecha 07 de abril de 2026; Acta de Revisión del Informe Final del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025", de fecha 29 de abril de 2026; Carta N° 005-2026-UNJ/CYSCL, de fecha 30 de abril de 2026, emitido por la Dra. Cinthya Yanina Santa Cruz López; Oficio N° 065-2026-UNJ/VPA/DRSU, recepcionado con fecha 08 de junio de 2026, emitido por el Director de Responsabilidad Social Universitaria; Oficio N° 558-2026-UNJ-P/VPACAD, de fecha 10 de junio de 2026, emitido por el Vicepresidente Académico; Acuerdo N° 0431-2026-SO-CCO-UNJ, de Sesión Ordinaria N° 022-2026-SO-CCO-UNJ, de fecha 11 de junio de 2026, y;

CONSIDERANDO:

Que, conforme al Cuarto párrafo del Artículo 18° de la Constitución Política del Estado, concordante con el Artículo 8° de la Ley N° 30220-Ley Universitaria, así como con el Artículo 6° del Estatuto de la Universidad Nacional de Jaén, el Estado reconoce la autonomía Universitaria en su régimen normativo, de gobierno, académico, investigación administrativo y económico;

Que, a través del Artículo 29° de la Ley N° 30220-Ley Universitaria, establece que: "La Comisión Organizadora tiene a su cargo la aprobación del estatuto, reglamentos y documentos de gestión académica y administrativa de la universidad, formulados en los instrumentos de planeamiento, así como su conducción y dirección hasta que se constituyan los órganos de gobierno, de acuerdo a la citada Ley";

Que, el numeral 5.2 de la Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, modificado por Resolución Viceministerial N° 055-2022-MINEDU, y la Resolución Viceministerial N° 053-2023-MINEDU, establece que, la comisión Organizadora tiene a su cargo la aprobación del estatuto, reglamentos y documentos de gestión académica y administrativa de la universidad, formulados en los instrumentos de planeamiento; así como, la conducción y dirección de la universidad hasta la constitución de los órganos de gobierno;

Que, mediante el numeral 1.1 del Artículo IV del Texto Único Ordenado de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General, establece que: "Las autoridades administrativas deben actuar con respeto a la Constitución, a la Ley y al derecho, dentro de las facultades que le estén atribuidas y de acuerdo con los fines para los que les fueron conferidas";

Que, a través del Artículo 124° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220 establece que: "La Responsabilidad Social Universitaria es la gestión ética y eficaz del impacto generado por la universidad en la sociedad debido al ejercicio de sus funciones: académica, de investigación y de servicio de extensión y participación en el desarrollo nacional en sus diferentes niveles y dimensiones; incluye la gestión del impacto producido por las relaciones entre los miembros de la comunidad universitaria sobre el ambiente, y sobre otras organizaciones públicas y privadas que se constituyen en partes interesadas. La responsabilidad social universitaria es fundamento de la vida universitaria, contribuye el desarrollo sostenible y al bienestar de la sociedad. Comprende a toda la comunidad universitaria". Asimismo, mediante Artículo 125° establece que: "Cada universidad promueve la implementación de la responsabilidad social y reconoce los esfuerzos de las instancias y los miembros de la comunidad universitaria para este propósito; teniendo un mínimo de inversión de 2% de su presupuesto en esta materia y establecen los mecanismos que incentiven su desarrollo mediante proyectos de responsabilidad social, la creación de fondos concursables para estos efectos. El proceso de acreditación universitaria hace suyo el enfoque de responsabilidad social y lo concretiza en los estándares de acreditación, en las dimensiones académicas, de investigación, de participación el desarrollo social y servicios de extensión, ambiental e institucional, respectivamente";



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Creada por Ley N° 29304

COMISIÓN ORGANIZADORA

“Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia”



N° 359-2026-CCO-UNJ

11-JUNIO-2026

Que, mediante el Artículo 498° del Reglamento General de la Universidad Nacional de Jaén, aprobado mediante Resolución N° 75-2016-CO-UNJ, de fecha 10 de marzo de 2016, establece que: “La responsabilidad social universitaria es la gestión ética y eficaz de la prevención y mitigación de impactos que genera la Universidad en la sociedad debido al ejercicio de sus funciones académicas, de investigación, servicios de extensión, participación en el desarrollo regional y nacional; incluye las relaciones entre los miembros de la comunidad universitaria, con otras organizaciones públicas y privadas y el ambiente”;

Que, a través del Artículo 176° del Estatuto de la Universidad Nacional de Jaén, aprobado mediante Resolución N° 304-2020-CO-UNJ, de fecha 29 de septiembre de 2020, establece que: “La UNJ promueve la implementación de la Responsabilidad Social Universitaria y reconoce los esfuerzos de las instancias y los miembros de la comunidad universitaria para este propósito, estableciendo los mecanismos que incentiven su desarrollo a través de proyectos específicos y la creación de fondos concursables para estos efectos, a través de la suscripción de convenios con organismos representativos de la comunidad e instituciones públicas o privadas; estableciendo para el ejercicio de esta función un mínimo de inversión del 2% de su presupuesto”;

Que, mediante la Resolución N° 333-2021-CO-UNJ, de fecha 15 de octubre del 2021, se resuelve, APROBAR la Política de Responsabilidad Social Universitaria;

Que, a través del Artículo 36° del Reglamento de Responsabilidad Social Universitaria de la Universidad Nacional de Jaén, aprobado con Resolución N° 028-2022-CO-UNJ, de fecha 27 de enero de 2022, establece que: “La Dirección de Responsabilidad Social Universitaria promueve la implementación de un campus saludable, solidario y sostenible que considere la ética y buen gobierno institucional, la gestión ecoeficiente y ambientalmente responsable; así como el desarrollo personal y profesional en el puesto de trabajo con equidad e inclusión social”;

Que, mediante el Artículo 66° del Reglamento de Responsabilidad Social Universitaria de la Universidad Nacional de Jaén establece que dentro de las obligaciones de los responsables de las propuestas y/o iniciativas de responsabilidad social universitaria tenemos: a. Informar periódicamente a los Comités de responsabilidad Social y la DRSU, sobre el desarrollo de los proyectos contemplados en el Plan anual RSU de cada Escuela, b. Comunicar cualquier imponderable, suceso imprevisto o modificación que altere el desarrollo del proyecto, exponiendo los motivos, c. No abandonar el proyecto bajo ningún concepto y d. Presentar el informe final;

Que, a través del Artículo 79° del mismo cuerpo normativo señalado en el párrafo precedente establece que: “Todo proyecto de RSU debe ser aprobado por la DRSU y concluye con la presentación del Informe Final de ejecución según esquema del Anexo 3. Dicho informe es revisado y aprobado por la DRSU”;

Que, mediante la Resolución de Consejo de Comisión Organizadora N° 350-2025-CCO-UNJ, de fecha 23 de mayo de 2025, se resuelve, APROBAR el Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025 denominado: “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025”, de la Universidad Nacional de Jaén, el mismo que en anexo forman parte integrante de la presente Resolución, cuyos autores son los siguientes Docentes:

AUTORES	DEPARTAMENTO ACADÉMICO	DNI
Dra. Cinthya Yanina Santa Cruz López	Tecnología Médica	46543358
Dr. Frank Fernández Rosillo	Ingeniería de Industrias Alimentarias	44159014
Dr. Christian Alexander Rivera Salazar	Tecnología Médica	18898837
Dr. Julio César Montenegro Juárez	Tecnología Médica	41458587
Dr. Eliana Milagros Cabrejos Barrios	Ingeniería de Industrias Alimentarias	41604663

Que, con la Resolución de Comisión Organizadora N° 245-2026-CCO-UNJ, de fecha 07 de abril de 2026, se resuelve RECONFORMAR el “CONSEJO DIRECTIVO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Creada por Ley N° 29304

COMISIÓN ORGANIZADORA

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

N° 359-2026-CCO-UNJ

11-JUNIO-2026

UNIVERSITARIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN", quedando establecido de la siguiente manera:

CONSEJO DIRECTIVO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA		
Nombres y Apellidos	DNI	Ámbito de Acción al que Representa
M. Sc. Marcos Antonio Gonzales Santisteban	41693694	Director
Tec. Ytala Salazar Coronel	45211357	Gestión Organizacional
Dr. Juan Carlos Damian Sandoval	17634176	Formación
Dr. Fernando Demetrio Llatas Villanueva	41953733	Investigación
Mg. Jonathan David Villalobos Pérez	44754742	Participación Social.

Que, mediante el Acta de Revisión del Informe Final del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025", de fecha 29 de abril de 2026, suscrita por los integrantes del Consejo Directivo de Responsabilidad Social Universitaria en el cual tras el análisis correspondiente determinaron que el citado Informe Final del Proyecto cumple con los criterios establecidos en el Reglamento de Responsabilidad Social Universitaria, aprobado mediante Resolución N° 028-2022-CO-UNJ; por lo que se aprobó por unanimidad la validación del Proyecto;

Que, con la Carta N° 005-2026-UNJ/CYSCL, de fecha 30 de abril de 2026, la Dra. Cinthya Yanina Santa Cruz López alcanza al Director de Responsabilidad Social Universitaria, en formato físico y digital (Word) al correo: rsu@unj.edu.pe en su calidad de Coordinador del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025", para su aprobación;

Que, a través del Oficio N° 065-2026-UNJ/VPA/DRSU, recepcionado con fecha 08 de junio de 2026, el Director de Responsabilidad Social Universitaria alcanza al Vicepresidente Académico, el Informe Final de Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025". Del mismo modo, indica que, con el apoyo del Consejo Directivo RSU ha sido revisado, observado y valorado, el citado Informe Final del Proyecto de RSU Autofinanciado 2025. Asimismo, hace llegar en archivo adjunto el Informe Final del Proyecto de RSU Autofinanciado 2025 en mención, para su conocimiento y aprobación mediante acto resolutivo;

Que, mediante el Oficio N° 558-2026-UNJ-P/VPACAD, de fecha 10 de junio de 2026, el Vicepresidente Académico remite al Presidente de la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional de Jaén, el Informe Final de Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025", para ser tratado en Sesión de Comisión Organizadora y su aprobación según corresponda;

Que, el pleno de la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional de Jaén, en Sesión Ordinaria N° 022-2026-SO-CCO-UNJ, de fecha 11 de junio de 2026, emite el siguiente: Acuerdo N° 0431-2026-SO-CCO-UNJ, por **UNANIMIDAD**, APROBAR el Informe Final de Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025". RECONOCER y FELICITAR a nombre de la Universidad Nacional de Jaén a la Docente Responsable y Autores del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025", en mérito a su compromiso con el fortalecimiento de la Responsabilidad Social Universitaria,



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN
Creada por Ley N° 29304
COMISIÓN ORGANIZADORA
"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"



N° 359-2026-CCO-UNJ

11-JUNIO-2026

conforme a la relación detallada en la parte resolutive. NOTIFICAR el presente Acuerdo a las instancias correspondientes para su conocimiento y fines;

En uso de las facultades y atribuciones conferidas por el Artículo 18°, de la Constitución Política del Perú, la Ley N° 30220-Ley Universitaria: "Disposiciones para la Constitución y Funcionamiento de las Comisiones Organizadoras de las Universidades Públicas en Proceso de Constitución", aprobada mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, modificada con Resolución Viceministerial N° 055-2022-MINEDU y Resolución Viceministerial N° 053-2023-MINEDU, el Estatuto de la Universidad Nacional de Jaén, aprobado mediante Resolución N° 304-2020-CO-UNJ, de fecha 29 de setiembre de 2020, y; conforme a las atribuciones conferidas mediante Resolución Viceministerial N° 098-2026-MINEDU, de fecha 28 de mayo de 2026;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el Informe Final de Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025".

ARTÍCULO SEGUNDO.- RECONOCER y FELICITAR a nombre de la Universidad Nacional de Jaén a la Docente Responsable y Autores del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Autofinanciado 2025: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA NUTRICIÓN Y SEXUALIDAD RESPONSABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, JAÉN 2025", en mérito a su compromiso con el fortalecimiento de la Responsabilidad Social Universitaria, según la relación que se detalla a continuación:

AUTORES	DEPARTAMENTO ACADÉMICO	DNI
Dra. Cinthya Yanina Santa Cruz López (Docente Responsable)	Tecnología Médica	46543358
Dr. Frank Fernández Rosillo	Ingeniería de Industrias Alimentarias	44159014
Dr. Christian Alexander Rivera Salazar	Tecnología Médica	18898837
Dr. Julio Montenegro Juárez	Tecnología Médica	41458587
Mg. Eliana Cabrejos Barrios	Ingeniería de Industrias Alimentarias	41604663

ARTÍCULO TERCERO.- NOTIFICAR la presente Resolución a las instancias correspondientes para su conocimiento y fines.

ARTÍCULO CUARTO.- DISPONER LA PUBLICACIÓN en el Portal Web Institucional de la Universidad Nacional de Jaén www.unj.edu.pe

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN
Mg. Eveling Tatiana Noriega Trujillo
SECRETARÍA GENERAL


UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN
COMISIÓN ORGANIZADORA
Dr. Abel Melchor García Bazán
PRESIDENTE



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE JAÉN**

Resolución del Consejo Directivo N° 002-2018-Sunedu/Cd
VICEPRESIDENCIA ACADEMICA
Dirección de Responsabilidad Social Universitaria
"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

INFORME FINAL DEL PROYECTO

**Estilos de vida saludable: estrategias para fomentar la
nutrición y sexualidad responsable en estudiantes
universitarios, Jaén 2025**

Autores del Proyecto:

Dra. Cinthya Yanina Santa Cruz López

Dr. Frank Fernández Rosillo

Dr. Christian Alexander Rivera Salazar

Dr. Julio Montenegro Juárez

Mg. Eliana Cabrejos Barrios

Jaén, 2026



INFORME FINAL

RESUMEN

El proyecto abordó la problemática de los estilos de vida no saludables en jóvenes universitarios, evidenciada por inadecuados hábitos alimenticios, sedentarismo y prácticas sexuales de riesgo. Su objetivo principal fue promover estilos de vida saludables mediante la nutrición y la sexualidad responsable. Se desarrolló mediante encuestas validadas, evaluación antropométrica y sesiones educativas ejecutadas entre junio y septiembre de 2025, vinculándose con los ODS 3 (salud y bienestar) y ODS 4 (educación de calidad), beneficiándose a 200 estudiantes. Los resultados evidenciaron una prevalencia de 51,5% de sobrepeso y obesidad, bajos niveles de actividad física y conocimientos medios sobre ITS. El impacto fue significativo al fortalecer conocimientos, promover conductas saludables y contribuir a la toma de decisiones institucionales. En conclusión, el proyecto tiene alto valor social, académico y comunitario, al contribuir a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento de la responsabilidad social universitaria.

I. PROBLEMA

La actividad física, autocuidado y alimentación adecuada son fundamentales para estimular la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, así como reducir la ansiedad y el estrés. Por lo que, su seguimiento en el entorno universitario permite la prevención de hábitos y costumbres incorrectas que podrían generar la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en los jóvenes¹.

Las Enfermedades No Transmisibles causan la muerte de alrededor de 41 millones de personas anualmente, siendo las enfermedades cardiovasculares las de mayor frecuencia (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes². Según el ministerio de salud del Perú (MINSA)³, los estilos de vida no saludables, patrones alimenticios inadecuados, inactividad física, consumo alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias, son nocivas para la salud y afectan el correcto patrón de sueño humano.

Asimismo, el sobrepeso y la obesidad originados por la acumulación excesiva de grasa en el organismo humano presentan una tendencia creciente a nivel mundial. En América latina y el Caribe se calcula que por lo menos uno de cada cuatro adultos padece de obesidad⁴. Los jóvenes universitarios constituyen un grupo potencialmente vulnerable



debido al estilo de vida que poseen. Al respecto, un estudio realizado jóvenes universitarios, encontró asociación entre el exceso de peso y su falta de conocimiento sobre los hábitos alimenticios adecuados⁵.

Sumado a ello, durante la pandemia por COVID- 19, una investigación realizada en estudiantes de tecnología médica de la Universidad Nacional de Jaén evidenció que el 49,1% padecía de sobrepeso u obesidad, siendo las mujeres las más afectadas. Además, el 81,9% consumía alimentos ricos en carbohidratos y el 71,0% de estudiantes permanecía sentado entre 5 y 8 horas al día⁶.

Por otro lado, las infecciones de transmisión sexual (ITS) cada vez son más frecuentes. Datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁷ evidencian que anualmente se registran más de 376 millones de casos nuevos de las ITS más recurrentes. De modo que, son un problema de índole mundial y el Perú no es ajeno a esta realidad.

Las ITS presentan etiología diversa, es decir, pueden ser originadas por bacterias, hongos, parásitos o virus. El contacto sexual es la principal forma de transmisión, siendo las infecciones ocasionadas por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH/SIDA), sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniosis, herpes simple, infección por el virus del papiloma humano (VPH) y hepatitis B, las de mayor relevancia^{8,9}.

Gran parte de las personas que contraen una ITS lo hacen por descuido o desconocimiento de los métodos de protección sexual, siendo los adolescentes y jóvenes los más afectados. Esta situación se ve influenciada por factores como el inicio temprano de la vida sexual, el miedo o tabú de hablar sobre temas sexuales, la curiosidad por las nuevas experiencias, la vergüenza de ser asistido por un profesional de salud, la información inadecuada y el desconocimiento sobre las medidas de protección sexual.

Ante ello, es fundamental realizar acciones para promover los estilos de vida saludable en jóvenes universitarios, ya que una vez incorporados pueden mantenerse hasta la edad adulta. Todo ello, contribuiría a la prevención de múltiples enfermedades que pueden traer graves consecuencias para la calidad de vida de miles de estudiantes. Asimismo, el estudio contribuiría al fortalecimiento de las actividades de responsabilidad social por estar enmarcado en los objetivos del programa 3S "Universidad Saludable, Solidaria y Sostenible" de la UNJ, ya que busca generar espacios adecuados para asesoramiento y capacitación de estudiantes a cargo de profesionales con experiencia en el ámbito de la salud reproductiva y la alimentación saludable.



II. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto se llevará a cabo dentro de las instalaciones de la Universidad Nacional de Jaén con la participación de estudiantes de las 05 carreras profesionales del 1 al 10 ciclo académico. Previo a la realización de charla de capacitación brindadas por profesionales expertos en nutrición, se determinarán los hábitos alimenticios mediante un cuestionario validado y se realizará un diagnóstico estado nutricional de los estudiantes siguiendo parámetros utilizados nacional e internacionalmente^{10,11}. Asimismo, se brindarán trípticos con información relevante sobre alimentación saludable. Respecto a las prácticas sexuales de los estudiantes, se realizará una evaluación inicial recopilando información a través de un cuestionario validado, para después entrevistarse con un profesional especializado en planificación familiar para promover el uso de preservativos y sexualidad responsable. Sumado a ello, se realizará un ciclo de charlas sobre enfermedades de transmisión sexual y como prevenirlas. Todo ello permitirá, no solo evaluar la situación actual de los estudiantes, sino también ampliar su conocimiento sobre los estilos de vida saludable, generando espacios idóneos para fomentar la salud y educación sexual y nutricional en los jóvenes. Las capacitaciones se realizarán durante los meses de junio, julio y septiembre del año en curso.

2.1. Objetivo General

Promover estilos de vida saludable a través de la nutrición y sexualidad responsable en jóvenes universitarios, Jaén 2025.

2.2. Objetivos específicos

- Determinar los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios, Jaén 2025.
- Evaluar el estado nutricional de los jóvenes universitarios, Jaén 2025.
- Identificar la relación entre el estado nutricional y la actividad física realizada y por los jóvenes universitarios, Jaén 2025.
- Analizar las prácticas sexuales frente a las infecciones de transmisión sexual y embarazos en jóvenes universitarios, Jaén 2025.
- Capacitar a jóvenes universitarios en sobre estilos de vida saludables y sexualidad responsable, Jaén 2025.

OBJETIVO ESPECIFICOS	IMPACTOS ESPERADOS	INDICADORES
Determinar los hábitos alimenticios de los	Evidenciar los hábitos alimenticios saludables y no	Número de cuestionarios aplicados.



jóvenes universitarios, Jaén 2025.	saludables de los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	
Evaluar el estado nutricional de los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Determinar la desnutrición, sobrepeso u obesidad en los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Número de jóvenes con registro de estado nutricional.
Identificar la relación entre el estado nutricional y la actividad física realizada y por los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Concientizar a los jóvenes universitarios sobre los beneficios para la salud de realizar actividad física frecuente y como esta puede relacionarse con un estado nutricional adecuado.	Número de cuestionarios aplicados. Número de estudiantes evaluados.
Analizar las prácticas sexuales frente a las infecciones de transmisión sexual y embarazos en jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Mayor difusión de las prácticas preventivas de infecciones de transmisión sexual y del embarazo a los jóvenes universitarios.	Número de jóvenes capacitados.
Capacitar a jóvenes universitarios en sobre estilos de vida saludables y sexualidad responsable, Jaén 2025.	Incrementar el consumo de alimentos saludable y con alto contenido nutricional para los estudiantes universitarios. Asimismo, fomentar las prácticas sexuales responsables.	Número de jóvenes capacitados.

2.3. Relación con los ejes estratégicos y política RSU

El proyecto contribuye con la recopilación de información útil para la toma de decisiones por parte de autoridades universitarias competentes. De modo que, facilite la implementación de planes estratégicos para promover hábitos alimenticios saludables, actividad física y sexualidad responsable en jóvenes



universitarios, fortaleciéndose las debilidades encontradas. Se vincula con las siguientes asignaturas: Anatomía funcional, Microbiología médica, Bacteriología, Parasitología General y Clínica y Virología.

Asimismo, los métodos pedagógicos y la malla curricular de la carrera profesional de Tecnología Médica, se debe alinear al aprendizaje basado en problemas sociales y contribuir al alcance de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), entre los que se destacan salud y bienestar (ODS3) y educación de calidad (ODS4).

2.4. Materiales y logística

Se empleó herramientas antropométricas como balanza, tallímetro y cinta métrica, así como materiales para la interpretación y registro de datos. Asimismo, se utilizarán materiales para la difusión de información relacionada con la capacitación (trípticos) y el registro de los datos (lapiceros, fichas de recolección y cuestionarios). La logística implicó la preparación del ambiente donde se llevarán a cabo las charlas, la coordinación con el personal de salud del hospital, la planificación de la recolección de datos y la organización de la información.

III. ACCIONES REALIZADAS

3.1. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.1.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Como técnica de recolección de datos se aplicó una encuesta a los estudiantes de las 5 carreras profesionales de la Universidad Nacional de Jaén, con la finalidad de conocer aspectos relacionados al conocimiento acerca de la definición, agente causal, signos y síntomas, formas de transmisión de las infecciones de transmisión sexual, además de sus medidas preventivas. Se utilizó como instrumento de recolección de datos 01 cuestionario que contenía 14 preguntas relacionadas a las prácticas sexuales realizadas por los estudiantes (Anexo 1). Las preguntas incluidas en el cuestionario fueron validadas por Carillo y Flores, 2024, mediante juicio de 04 expertos.

Para determinar los hábitos alimenticios se empleó un cuestionario validado por Palomares que contenía 24 preguntas relacionadas al consumo de alcohol, bebidas azucaradas, dulces, entre otros. Para



medir la actividad física se empleó un cuestionario con 10 preguntas dirigidas a conocer que realizan los estudiantes en su tiempo libre, si practican algún deporte y con que frecuencia. Además, se estableció la confiabilidad de los instrumentos mediante un ensayo piloto con 20 estudiantes que no se incluyeron en la muestra del estudio y calculada con el Alfa de Cronbach.

3.2. EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

3.2.1. LOCALIZACIÓN

El proyecto se desarrolló en las instalaciones de la Universidad Nacional de Jaén, 2023. La Ciudad Universitaria, está ubicado aproximadamente entre los Km.23 - Km.25, margen izquierda de Red Vial Nacional PE-5N Carretera Jaén - San Ignacio, a 10 minutos de la ciudad de Jaén, provincia de Jaén, región Cajamarca, tal como se detalla a continuación:

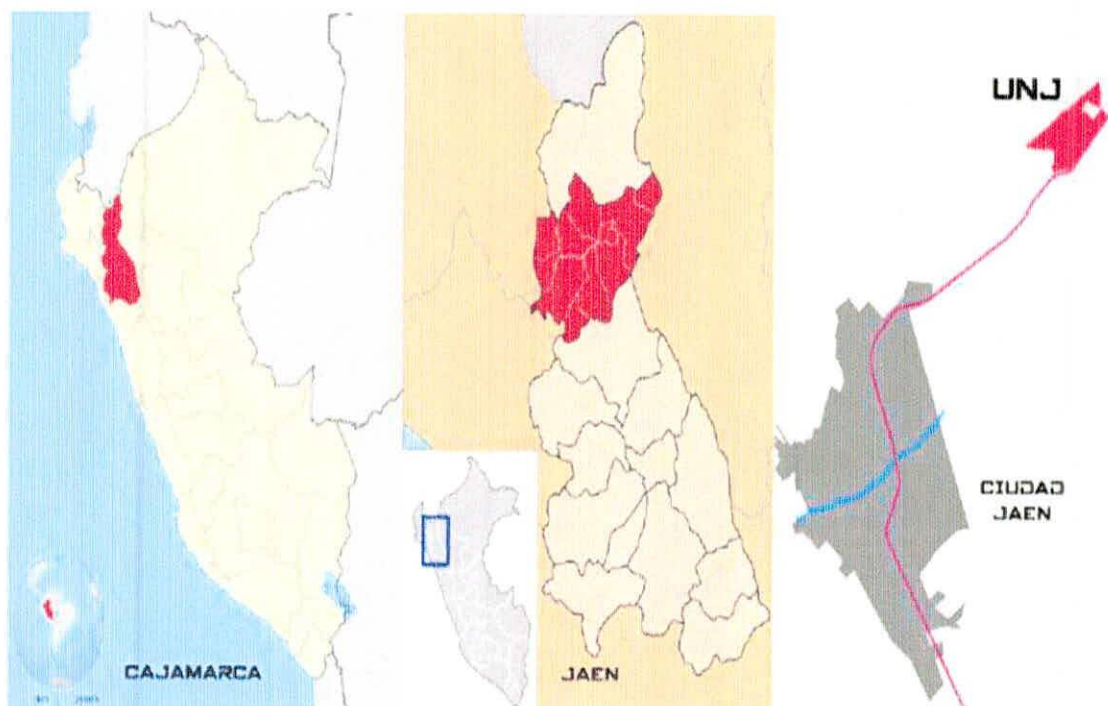


Figura 1. Universidad Nacional de Jaén, 2025

3.2.2. ACTORES INVOLUCRADOS

A. RESPONSABLES

Dra. Cinthya Yanina Santa Cruz López

Dr. Frank Fernández Rosillo





Dr. Christian Alexander Rivera Salazar

Dr. Julio Montenegro Juárez

Mg. Eliana Cabrejos Barrios

B. PARTICIPANTES

Estudiantes de las cinco escuelas profesionales de la Universidad Nacional de Jaén, además de docentes incluidos en el proyecto.

C. BENEFICIADOS

200 estudiantes de las cinco escuelas profesionales de la Universidad Nacional de Jaén, 2025.

3.3. MATRIZ DE INFORMACIÓN ¿Cómo se evaluó el éxito del proyecto RSU?
(indicadores de monitoreo durante y de logros ex post)

META	INDICADOR CUMPLIDO	INDICAR EJECUCIÓN (%)
200 cuestionarios aplicados.	Número de cuestionarios aplicados.	100%
200 fichas de registro de estado nutricional completadas	Número de jóvenes con registro de estado nutricional.	100%
200 cuestionarios aplicados.	Número de cuestionarios aplicados. Número de estudiantes evaluados.	100%
200 jóvenes universitarios con capacitación recibida.	Número de jóvenes capacitados.	100%



4 sesiones realizadas sobre prácticas sexuales responsables y preventivas.		
200 jóvenes que recibieron capacitación.	Número de jóvenes capacitados.	100%

3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS

La recolección de datos inició, una vez obtenida la aprobación del proyecto de RSU y de las áreas correspondientes. Además, se realizó una prueba piloto para determinar la confiabilidad de los cuestionarios validados, para lo cual se incluyeron a 20 estudiantes que no formen parte de la muestra. Después de asegurar una confiabilidad adecuada del instrumento se procedió a realizar el trabajo con los estudiantes que formaran parte del estudio.

Se programó las charlas con una duración aproximada de 30 minutos cada una, posterior a ella y previa firma del consentimiento informado, se aplicará a los estudiantes, los cuestionarios relacionados con hábitos alimenticios y/o prácticas sexuales. Posteriormente, los estudiantes pasaron a evaluación con el personal de salud especializado en nutrición y planificación familiar. Asimismo, se procedió a pesar a cada estudiante (con balanza calibrada), tallar (con tallímetro), medir la circunferencia de la cintura y calcular el porcentaje de grasa corporal, para el llenado de la ficha de estado nutricional.

Fórmula para calcular el índice de masa corporal (IMC)⁶:

$$IMC = P(Kg) / T (m^2)$$

Fórmula para calcular el % de grasa corporal (GC)¹²

$$GC = (1.2 * IMC) + (0.23 * edad) - (10.8 * sexo) - 5.4$$



Los estudiantes que participaron en la investigación firmaron voluntariamente el consentimiento informado, donde se explicará detalladamente la razón por la que se solicitó dichos datos y la libertad que tienen para aceptar o no participar del estudio. Además, los datos obtenidos durante el estudio fueron confidenciales y solo se emplearon con fines de investigación.

En el análisis estadístico de los datos se utilizaron los programas Microsoft Office Excel® 2016 y Minitab® 17 para Windows® versión 8. Los datos obtenidos fueron tratados mediante frecuencias relativas, absolutas y porcentajes, además, se empleará la prueba de Chi cuadrado ($p < 0,05$) para establecer la relación el estado nutricional y la actividad física. Todos los datos se agruparon en tablas y figuras para mayor comprensión de los resultados obtenidos⁸.

3.5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS. Objetivos y resultados alcanzados

OBJETIVOS PROPUESTOS / EJECUTADOS	RESULTADOS ALCANZADOS
Determinar los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Se determinaron los hábitos alimenticios de 200 jóvenes pertenecientes a las cinco carreras profesionales de la UNJ, Jaén – Jaén 2025.
Evaluar el estado nutricional de los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Se evaluó el estado nutricional de 200 jóvenes pertenecientes a las cinco carreras profesionales de la UNJ, Jaén – Jaén 2025.
Identificar la relación entre el estado nutricional y la actividad física realizada y por los jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Se identificó la relación entre sobrepeso y obesidad y la actividad física realizada por 200 jóvenes universitarios, Jaén 2025.



	pertenecientes a las cinco carreras profesionales de la UNJ, Jaén 2025.
Analizar las prácticas sexuales frente a las infecciones de transmisión sexual y embarazos en jóvenes universitarios, Jaén 2025.	Se analizaron las prácticas sexuales frente a las infecciones de transmisión sexual y embarazos en 200 jóvenes pertenecientes a las cinco carreras profesionales de la UNJ, Jaén 2025.
Capacitar a jóvenes universitarios en sobre estilos de vida saludables y sexualidad responsable, Jaén 2025.	Se capacitó a 200 jóvenes pertenecientes a las cinco carreras profesionales de la UNJ en estilos de vida saludables y sexualidad responsable, Jaén 2025.

3.6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la tabla 1 se evaluó características generales jóvenes universitarios de la Universidad Nacional de Jaén, encontrándose los siguientes resultados: la mayoría de los estudiantes son de género masculino (57,0%), su edad se encuentra principalmente entre 17 a 21 años (61,5%), son del cuarto ciclo (16,5%).

Tabla 1.

Características generales de los estudiantes universitarios, Jaén - Cajamarca 2025.

Datos Generales		n	%
Género	masculino	114	57,0
	femenino	86	43,0
Edad	17 - 21	123	61,5
	22 - 26	70	35,0
	27 - 31	7	3,5



	I	13	6,5
	II	31	15,5
	III	28	14,0
	IV	33	16,5
Ciclo	V	21	10,5
	VI	23	11,5
	VII	16	8,0
	VIII	21	10,5
	IX	6	3,0
	X	8	4,0
	Total	200	100,0

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en 200 estudiantes de la UNJ fue 51,5%. De los jóvenes con sobrepeso, el 24,5% pertenecía al género femenino (Tabla 2).

Tabla 2.

Prevalencia de sobrepeso y la obesidad según el género de los jóvenes universitarios, Jaén – Cajamarca 2025.

Género	Normopeso		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	55	27,5	49	24,5	10	5,0	114	57,0
Masculino	38	19,0	34	17,0	10	5,0	82	41,0
Total	93	46,5	83	41,5	20	10,0	200	100,0

En el Gráfico 1, se observa que el 61% de estudiantes evidenciaron un nivel de conocimiento medio sobre la definición, agente causal, signos y síntomas y formas de transmisión de las ITS como las infecciones VIH/SIDA, sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniosis, herpes simple e infección por el virus del papiloma humano (VPH).

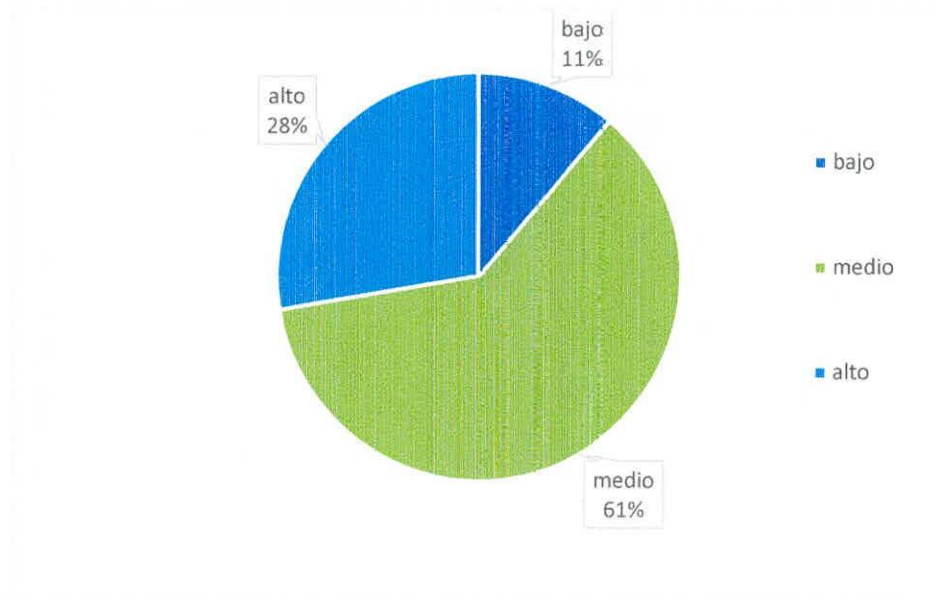


Gráfico 1.

Nivel de conocimientos sobre infecciones de transmisión sexual en jóvenes universitarios, Jaén - Cajamarca 2025.

En el gráfico 2, se observa que el 89,0% de estudiantes poseen un conocimiento medio acerca de las medidas preventivas de las ITS como las infecciones VIH/SIDA, sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniosis, herpes simple e infección, por el virus del papiloma humano (VPH).

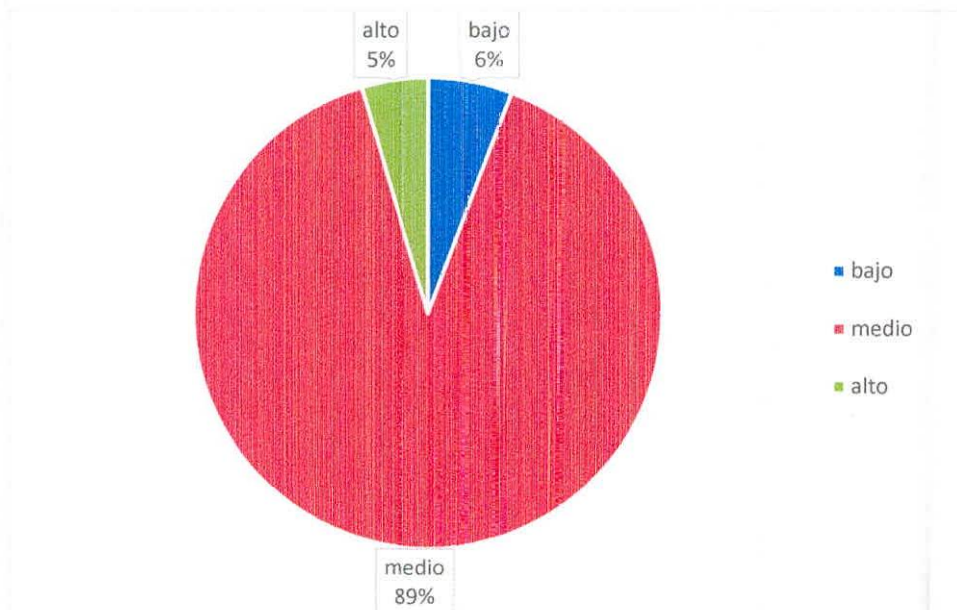


Gráfico 2.

Nivel de conocimiento sobre medidas preventivas de infecciones de transmisión sexual en jóvenes universitarios, Jaén - Cajamarca 2025.



En la tabla 3, se presenta información acerca de la actividad física y sedentarismo de las estudiantes. El 83,4% de jóvenes manifestó que permanece más de tres horas frente al televisor. Además, 56,3% no realiza actividad física alguna y 66,0% no tiene actividades laborales.

Tabla 3.

Actividad física de los jóvenes universitarios, Jaén – Cajamarca 2025.

Factores de riesgo	Sobrepeso		Obesidad		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Horas diarias frente al televisor	≥ 3 horas	76	73,8	14	13,6	90	83,4
	< 3 horas	7	6,8	6	5,8	13	12,6
Horas diarias que permanece sentado	< 5 horas	27	26,2	7	6,8	34	33,0
	5-8 horas	49	47,6	10	9,8	59	57,3
	≥ 9 horas	7	6,8	3	2,9	10	9,7
Actividad física	1-2 días	31	30,1	4	3,9	35	34,0
	≥ 3 días	8	7,8	2	1,9	10	9,7
Trabajo	No	44	42,7	14	13,6	58	56,3
	Si	61	59,2	7	6,8	68	66,0
		33	32,0	3	3,0	35	34,0

Sobre las practicas preventivas, se observó que, más de 90,0% de estudiantes consideró que tener relaciones sexuales sin usar del preservativo y muchas parejas sexuales, son conductas de riesgo para la transmisión de ITS. Asimismo, los jóvenes consideran que al usar doble preservativo habría una mayor protección con ITS (Tabla 4).



Tabla 4.

Prácticas protección para evitar las ITS los jóvenes universitarios, Jaén – Cajamarca 2025.

Prácticas protección para evitar las ITS	Respuestas correctas	
	n	%
Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales con personas casuales o desconocidas.	18	9,0
Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales sin usar del preservativo.	189	94,5
Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales bajo el efecto de las drogas como marihuana, cocaína, alcohol u otras.	47	23,5
Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales bajo efectos del alcohol.	143	71,5
Es una conducta de riesgo tener muchas parejas sexuales.	190	95,0
Es una conducta de riesgo, iniciar la actividad sexual antes de los 16 años.	119	59,5
Al usar doble preservativo, hay una mayor protección ante las ITS o embarazos no deseados durante el acto sexual.	186	93,0
Un preservativo en óptimas condiciones y bien colocado protege de las ITS.	137	68,5
Los preservativos solo te protegen de los embarazos no deseados.	110	55,0
Si una persona es alérgica al látex, no puede utilizar el preservativo.	56	28,0
El uso del preservativo o condón debe ser una exigencia tanto del hombre o de la mujer.	48	24,0

3.7. HALLAZGOS Y/O PRODUCTOS

- Se caracterizaron los hábitos alimenticios de 200 estudiantes universitarios, identificándose patrones de consumo y posibles conductas de riesgo nutricional en las cinco carreras profesionales de la UNJ.



- Se obtuvo el diagnóstico del estado nutricional de 200 estudiantes, evidenciando la presencia de bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad, generando una línea base para intervenciones en salud.
- Se evidenció asociación entre niveles bajos de actividad física y mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población estudiada, constituyendo un hallazgo relevante para la promoción de estilos de vida saludables.
- Se identificaron prácticas sexuales de riesgo, nivel de conocimiento sobre ITS y embarazo, así como conductas preventivas, generando evidencia para intervenciones educativas en salud sexual.
- Se ejecutaron acciones de capacitación dirigidas a 200 estudiantes universitarios, fortaleciendo conocimientos y promoviendo conductas saludables en alimentación, actividad física y salud sexual.

3.8. EJECUCIÓN PRESUPUESTAL

N°	Ítem / Específica	Descripción	Unidad de Medida	Cantidad	Presupuesto Aprobado (S/.)	Presupuesto Ejecutado (S/.)	Saldo (S/.)	% Ejecución
1	2.3.1.5.1.2	Banner	Unidad	1	400	400	0	100,0 %
2	2.3.1.5.1.2	Fólderes para evento	Ciento	9	4050	4050	0	100,0 %
3	2.3.1.5.1.2	Fotocopias	Ciento	9	180	180	0	100,0 %
4	2.3.1.5.1.2	Trípticos	Ciento	9	1530	1530	0	100,0 %
5	2.3.2.1.21	Impresiones	Ciento	9	360	360	0	100,0 %
6	2.3.2.1.21	Movilidad local	Por docente	6	300	300	0	100,0 %
7	2.3.2.1.21	Alimentación	Por docente	6	300	300	0	100,0 %
8	-	Imprevistos	Global	1	880	880	0	100,0 %
TOTAL GENERAL					8000	8000	0	100,0 %

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Se determinó que más de 60,0% de jóvenes ingerían frecuentemente alimentos con contenidos altos en carbohidratos y comida chatarra 2 o



- más veces por semana. Asimismo, cerca del 20% de encuestados consumían bebidas alcohólicas una a dos veces cada semana, Jaén 2025.
- Al evaluar el estado nutricional, se registró sobrepeso u obesidad en el 51,5% de jóvenes universitarios, Jaén 2025.
 - Se encontró relación entre el no realizar actividad física algún y el sobrepeso u obesidad en jóvenes universitarios, Jaén 2025.
 - Las prácticas sexuales más resaltantes fueron no mantener relaciones sexuales sin usar del preservativo y no tener varias parejas sexuales. Además, el uso correcto del preservativo en jóvenes universitarios, Jaén 2025.
 - Se capacitó a 200 jóvenes universitarios acerca de los estilos de vida saludables y sexualidad responsable, Jaén 2025.

4.2. RECOMENDACIONES

- Promover actividades de tutoría donde se incluyan y enfatizan en temas de ITS y conductas de riesgo.
- Promover convenios con instituciones de salud con la finalidad que se generen charlas donde participe personal calificado en estilos de vida saludable.
- Realizar actividades recreativas como caminatas, campeonatos que se fomente la actividad física en jóvenes.
- Desarrollar investigaciones sobre el conocimiento y actitudes frente a las ITS y como minimizar el impacto negativo sobre la salud de la población.

V. REFERENCIAS

1. Espinoza M, Recoba P, Quiroz K. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. REVISTAULCB. 2023; 10(2):100-9. Disponible en: <https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/view/270>
2. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la educación. 2020; 50: 357-92. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
3. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Pérez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud.



- Rev. Fac. Med. Hum. 2016; 16(2): 57-65. Disponible en:
<https://dx.doi.org/10.25176/RFMH.v16.n2.670>
4. Herazo BY, Núñez-Bravo, N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). Retos. 2020; 38: 547-51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
 5. Badillo-Viloria M, Sánchez XM, Vásquez M, Díaz-Pérez A. Comportamientos sexuales riesgosos y factores asociados entre estudiantes universitarios en Barranquilla, Colombia. Enferm. glob. 2019; 19(59): 422-449. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412020000300422&lng=es.
 6. Santa Cruz -López C, Tenorio- Villanueva S, Pérez-Ramírez D, Cabrejo-Paredes J. Factors associated with excess body weight in college students in times of COVID-19. Rev Fac Med Hum. 2023;23(2):110-116. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.25176/RFMH.v23i2.5658>
 7. Organización Mundial de la Salud [internet]. Suiza: Cada día más de 1 millón de personas contraen una infección de transmisión sexual curable. 2019 [citado el 19 de junio 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/06-06-2019-more-than-1-million-new-curable-sexually-transmitted-infections-every-day>
 8. Díez M, Díaz A. Infecciones de transmisión sexual: Epidemiología y control. Rev. esp. sanid. penit. Barcelona. 2011; 13 (2): 58-66.
 9. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial de prevención y control de las infecciones de transmisión sexual 2006-2015. Suiza: Dynamic Graphics; 2007.
 10. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. Nutr. Hosp. 2010; 25: 57-66. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009&lng=es.
 11. Rosell A, Riera JM, Galera R. Valoración del estado nutricional. Protoc diagn ter pediatr. 2023; 1: 389-399. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf
 12. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Tesis maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas], 2016.
 13. Hernández Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022. [Tesis título profesional, Universidad Nacional de Cajamarca], 2023.
 14. Carrillo MF, Flores M. Percepciones sobre prácticas sexuales e infecciones de transmisión sexual en jóvenes de La Universidad Nacional de Ingeniería. [Tesis título profesional, Universidad Peruana Cayetano Heredia], 2024.



VI. ANEXOS

ANEXO 1

INSTRUMENTO 1

Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios

Validado por Palomares¹²

I. Instrucciones

A continuación, se le presenta una serie de preguntas con sus respectivas alternativas. Elija para cada una de ellas una sola respuesta que crea conveniente y marque con un aspa (x) según corresponda; no deje de marca en ninguna de las preguntas.

Nº de cuestionario:

II. Datos Generales:

- 1. **Edad:** ----- años
- 2. **Sexo:** Masculino () Femenino ()
- 3. **Ciclo académico:** -----
- 4. **Procedencia:** Rural () Urbana ()

HÁBITOS ALIMENTICIOS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales				



y 1 refrigerio?				
¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?				
¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, salchicha, tocino)?				
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado.				
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				



¿Desayunas todos los días?				
¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc)?				
CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?				
¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
¿Dices "NO" a todo tipo de droga?				
¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				



INSTRUMENTO 2

Actividad física en estudiantes universitarios

Validado por Palomares¹²

I. Instrucciones

A continuación, se le presenta una serie de preguntas con sus respectivas alternativas. Elija para cada una de ellas una sola respuesta que crea conveniente y marque con un aspa (x) según corresponda; no deje de marca en ninguna de las preguntas.

Nº de cuestionario:

II. Datos Generales:

5. Edad: ----- años

6. Sexo: Masculino () Femenino ()

7. Ciclo académico: -----

8. Procedencia: Rural () Urbana ()

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.				
Mantienes tu peso corporal estable.				
Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza)				
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca



Practicas actividades físicas de recreación (juegos, caminatas, natación, patinaje, baile) deportes, bicicleta,				
Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria				
Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre				
En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música				
Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				
¿Ves televisión 3 o más horas al día?				



INSTRUMENTO 3

Ficha de recolección sobre estado nutricional de estudiantes

Validado por Hernandez¹³

- Género: femenino () masculino ()
- Edad:
- Carrera Profesional:
- Ciclo académico:
- Procedencia: urbana () rural ()

DATOS ANTROPOMÉTRICOS	VALOR DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA
Peso (kg.)	
Talla (m)	
Índice de Masa Corporal (IMC)	
Circunferencia de Cintura	
% de Grasa Corporal	



INSTRUMENTO 4

Prácticas sexuales de los estudiantes universitarios

Validado por Carillo y Flores¹⁴

I. Instrucciones

A continuación, se le presenta una serie de premisas con sus respectivas alternativas. Elija para cada una de ellas una sola respuesta que crea conveniente y marque con un aspa (x) según corresponda; no deje de marca en ninguna de las preguntas.

Nº de cuestionario:

II. Datos Generales:

1. **Edad:** ----- años
2. **Sexo:** Masculino () Femenino ()
3. **Ciclo académico:** -----
4. **Procedencia:** Rural () Urbana ()
5. **Recibió capacitación previa acerca de relaciones sexuales:** Si () No ()
6. **Edad de inicio de relaciones sexuales:** ____ No ()

Nº	PREMISAS	Totalmente desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales con personas casuales o desconocidas.					
2	Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales sin usar del preservativo.					
3	Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales bajo el efecto de las drogas como marihuana, cocaína, alcohol u otras.					
4	Es una conducta de riesgo, tener relaciones sexuales bajo efectos del alcohol.					



5	Es una conducta de riesgo tener muchas parejas sexuales.					
6	Es una conducta de riesgo, iniciar la actividad sexual antes de los 16 años.					
7	Al usar doble preservativo, hay una mayor protección ante las ITS o embarazos no deseados durante el acto sexual.					
8	Un preservativo en óptimas condiciones y bien colocado protege de las ITS.					
9	Los preservativos solo te protegen de los embarazos no deseados.					
10	Si una persona es alérgica al látex, no puede utilizar el preservativo.					
11	El uso del preservativo o condón debe ser una exigencia tanto del hombre o de la mujer.					
12	Solo las personas heterosexuales deben utilizar el preservativo.					
13	Se debe utilizar el preservativo en el sexo anal.					
14	Se debe utilizar el preservativo en el sexo oral.					

*** El cuestionario será sometido a evaluación de confiabilidad previo a su aplicación**

¡¡Muchas gracias por su participación!!

*



ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted está invitado a participar en el estudio titulado: "Estilos de vida saludable: estrategias para fomentar la nutrición y sexualidad responsable en estudiantes universitarios, Jaén 2025"

1. Propósito:

Promover estilos de vida saludable a través de la nutrición y sexualidad responsable en jóvenes universitarios, Jaén 2025.

2. Participación:

Estudiantes de la Universidad Nacional de Jaén, Cajamarca - Perú

3. Procedimiento:

Se recopilará información a través de cuestionarios que permitan valor y fortalecer los conocimientos sobre las infecciones de transmisión sexual y hábitos alimenticios en jóvenes universitarios de Jaén, durante el 2025.

4. Riesgo:

Ninguno

5. Privacidad de los datos:

La información obtenida se utilizará únicamente con fines de investigación y se mantendrán confidenciales los datos personales de los participantes.

6. Beneficios:

Obtener información brinda por especialista en nutrición y planificación familiar

7. Participación Voluntaria:

Su participación en el presente estudio es voluntaria y puede desistir de la misma si así lo desea

8. Consentimiento:

Si, doy mi consentimiento.

No, doy mi consentimiento.

Firma del participante

*si necesita información adicional puede comunicarse al correo electrónico y número telefónico



ANEXO 3

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Figura 1. Equipo encargado del registro de estudiantes y brindar el cuestionario



Figura 2. Charlas de capacitación sobre las ITS más frecuentes y alimentación saludable a jóvenes universitarios



Figura 3. Pesado y tallado de estudiantes. Figura 4. Entrega de alimentos saludables

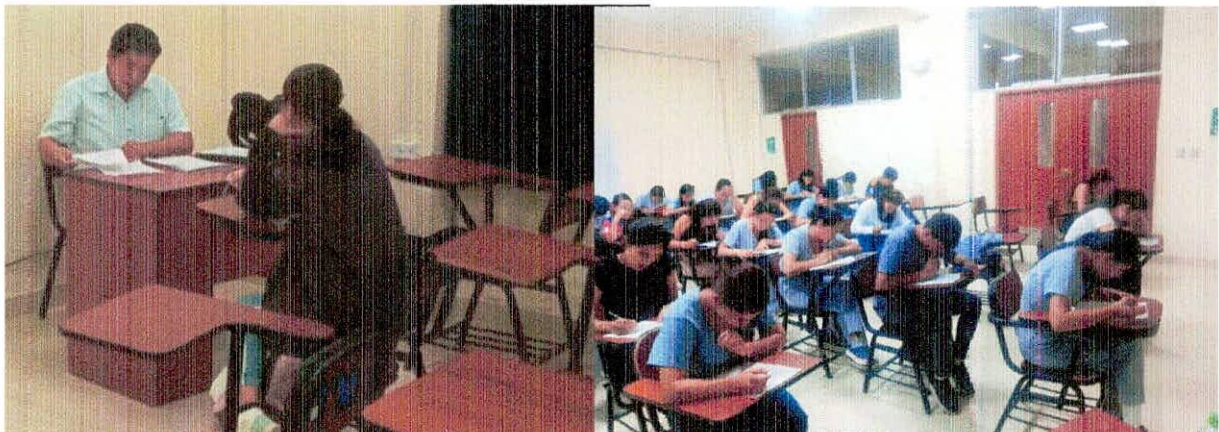


Figura 4. Llenado de cuestionarios





ANEXO 2

DECLARACION JURADA

M.Sc. Marcos Antonio Gonzales Santisteban
Director de Responsabilidad Social Universitaria
UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Yo Cinthya Santa Cruz López con DNI N° 46543358 con domicilio en calle Bolivar 1190, Docente de la Universidad Nacional de Jaén, adscrito al Departamento Académico de Tecnología Médica DECLARO haber ejecutado al 100 % de las actividades del proyecto denominado:" Estilos de vida saludable: estrategias para fomentar la nutrición y sexualidad responsable en estudiantes universitarios, Jaén 2025"

Asimismo, declaro que todos los datos consignados anteriormente son verdaderos, sometiéndome a las sanciones de ley vigente en caso de falsedad de la presente declaración.

Jaén, 30 de abril 2026.

Firma del coordinador del Proyecto

Nombres y apellidos: Cinthya Santa Cruz López

DNI N°: 46543358