

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA

SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y

DIETÉTICA

**“CONDUCTA ALIMENTARIA, NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021”**

Tesis para optar al título profesional
de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

Autores:

Massiel Milena Marchan Palomino.

Alexander Zapata Martinez.

Asesor:

Mtra. Florentina Gabriela Vidal Huamán.

<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 presiden te(a)	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ	42968661
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

Jurado 2	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO	40403778
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

Jurado 3	MIGUEL VICENTE MOGOLLON ALMIDON	70993574
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

INFORME DE SIMILITUD

TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

jhpn.biomedcentral.com

Fuente de Internet

<1 %

2

Norma Ivonne González-Arratia López-Fuentes, Martha Adelina Torres Muñoz. "Chapter 9 Stress, Self-Efficacy, Resilience, and Happiness Among Mexican Emerging Adults During the Confinement Due to COVID-19", Springer Science and Business Media LLC, 2022

Publicación

<1 %

3

Submitted to Atlantic International University

Trabajo del estudiante

<1 %

4

revistascientificas.una.py

Fuente de Internet

<1 %

5

Submitted to Instituto Madrilenio de Formacion

Trabajo del estudiante

<1 %

6

www.redalyc.org

Fuente de Internet

<1 %

DEDICATORIA

A nuestra familia, que siempre estuvo para nosotros, por enseñarnos buenos valores y por hacernos personas de bien, esto va para ustedes por todo lo que nos dan a diario, los amamos querida familia.

También dedicarle esto a la vida, por enseñarnos que tenemos que luchar mucho para conseguir nuestros sueños y proyectos, así como enseñarnos a valorar y disfrutar los pequeños momentos.

AGRADECIMIENTO

Si estoy en esta parte agradeciendo, es por mi gran esfuerzo y empeño que lo tomé desde que decidí estudiar esta valiosa carrera, ha sido un largo camino, han sido horas de desveladas, han sido momentos de presiones, pero es aquello que siempre voy a llevar en mi corazón, porque es parte de la vida.

Como no agradecer primeramente a Dios, por la salud, por la buena persona que me ha rodeado, a mi familia, por constante apoyo, a mi padre Jorge Marchan, un ángel hecho persona, que desde siempre ha estado ahí para levantarme cuando sentía que no podía continuar, a mi madre Luz María Palomino, por enseñarme a ser una mujer con valores, y a apreciar el esfuerzo, a mis hermanas por su aliento, sus consejos e historias, anécdotas, que desde pequeñas hemos tenido el privilegio de experimentar.

Este esfuerzo es para ustedes, para que vean que, si pude, que todo el esfuerzo valió la pena, el amor y la unión familiar ha convertido a una mujer fuerte, que está a punto de cumplir sus sueños, este es un gran paso y no el último, es mi sueño, su sueño, los amo.

MASSIEL MARCHAN

Agradezco a mis padres Dino Zapata Estrada y María Yojana Martinez Cedamano, por ser quienes me inculcaron mis valores y a seguir mis sueños, gracias por creer en mí y en lo que puedo llegar a ser, apoyándome en cada decisión y proyecto que tenía en mente. También agradecer a mi familia por darme tanto amor hasta en los momentos difíciles donde todo parece derrumbarse y darme fuerzas para seguir adelante.

Sin duda el camino hasta aquí no ha sido sencillo y aún queda mucho por delante, pero gracias por tanto amor, comprensión y libertad para que la vida me enseñe lo duro que puede ser si estas lejos de las personas que amas, gracias a ustedes que hacen que lograr esta meta no sea tan complicada.

ALEXANDER ZAPATA

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	7
INDICE DE TABLAS	8
INDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	19
Criterios de inclusión:	19
CAPÍTULO III: RESULTADOS	24
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	34
4.1. DISCUSIONES	34
4.2. CONCLUSIONES	38
REFERENCIAS	40
ANEXOS	45
ANEXO N° 1: ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (IAS)	45
ANEXO N° 2: ENCUESTA ESCALA DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS DASS 21	46

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Problemas de salud mental.....	12
Tabla 2. Resumen de procedimiento de los participantes.....	24
Tabla 3. Pruebas de chi- cuadrado	25
Tabla 3.1 Correlación entre el sexo y los niveles de ansiedad en universitarios.....	25
Tabla 3.2 Correlación entre el sexo y alimentación saludable en universitarios	25
Tabla 3.3 Correlación entre el sexo y alimentación saludable en universitarios	26
Tabla 3.4 Correlación entre edad y los niveles de ansiedad en universitarios.....	26
Tabla 3.5 Correlación entre edad y los niveles de estrés en universitarios....	27
Tabla 3.6 Correlación entre edad y alimentación saludable en universitarios	27
Tabla 4. Anexo 3. Índice de alimentación saludable (IAS)	43
Tabla 5. Anexo 2. Encuesta Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21).....	44
Tabla 6. Anexo 3. Frecuencia de consumo de alimentos por raciones....	47
Tabla 7. Anexo 4. Consentimiento informado.....	48
Tabla 8. Anexo 5. Matriz de consistencia.....	49
Tabla 9. Anexo 6. Matriz de Operalización de variables....	50

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Casos atendidos después de la pandemia, durante los años 2009-2017	13
Figura 2. Relación entre sexo y niveles de ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021	28
Figura 3. Relación entre el sexo y el nivel de estrés, en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021	29
Figura 4. Relación entre sexo y índice de alimentación saludable, en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021	30
Figura 5. Relación entre la edad y los niveles de ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021	31
Figura 6. Relación entre la edad y niveles de estrés en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021	32
Figura 7. Relación entre la edad e índice de alimentación saludable, en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021	33

RESUMEN

Objetivo: Identificar la relación entre la conducta alimentaria y los niveles de estrés y ansiedad en universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada en Lima, 2021. **Material y método:** La investigación es cuantitativa correlacional, no experimental y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 69 universitarios, quienes cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Se recolectaron los datos mediante cuestionarios ya validados, con un nivel de confiabilidad de: 0,81 y 0,73, los instrumentos utilizados son: El índice de alimentación saludable (IAS), está conformado por 9 preguntas y tiene 3 dimensiones: Frecuencia de consumo de alimentos, número de comidas y raciones. El segundo cuestionario es la escala de breve de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), tiene 20 preguntas y con 3 dimensiones: DASS-E: Estrés, DASS-A: Ansiedad y DASS-D: Depresión. **Resultados:** Tanto hombres como mujeres presentan niveles de estrés y ansiedad al 49.2%, siendo el sexo femenino quien presenta mayor grado de ansiedad y estrés al 76.8%, mientras el grupo de 18 a 22 años presenta mayor ansiedad al 13.1%. **Conclusión:** Mediante la prueba de Chi cuadrado: ($p=0,60$), se demostró que existe relación entre la conducta alimentaria y los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de Nutrición y Dietética.

PALABRAS CLAVES: Conducta Alimentaria, Niveles de estrés, Nivel de ansiedad, Nutrición y Dietética, Universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Se ha demostrado que la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en adolescentes y niños está aumentando drásticamente, pasando del 4% en 1974 al 16% en 2016; en 2016, habrá más de 340 millones de infantes y adolescentes con obesidad y/o sobrepeso (1)

La dieta tiene un efecto significativo en la mejora de la salud y es un aspecto primordial de la calidad de vida en diversas comunidades. La distinción entre prevenir y precaver la aparición de patologías de fuente nutricional vendrá determinada por el modo de vida. Para combatir las enfermedades del siglo XXI, estrechamente vinculadas a la malnutrición, ya sea por demasiado o por deficiente (2), los profesionales de la salud insisten en la obligación de mejorar la calidad de vida, incluidas las prácticas alimentarias, como componente clave.

Las diversas etapas de la historia del hombre, han modificado la evolución de las prácticas alimentarias humanas. Asimismo, seleccionaron los alimentos del entorno en el que vivían y adquirieron conocimientos mediante el método de error y experimentación. Desarrollaron recursos y métodos, comenzando procedimientos de conservación y planificación de los insumos, transformándolos así, en alimentos refinados. (3)

En 2021, la Organización Mundial de la Salud (OMS) pronosticó un aumento de la malnutrición en su variedad de procedimientos, ya que 462 millones de individuos a nivel global padecen esta patología y enfermedades relacionadas con una mala alimentación, que van desde la costumbre de comer saludable hasta la disponibilidad y accesibilidad de alimentos seguros (4).

Por otra parte, la ansiedad es uno de los problemas de salud mental (PSM) primordial a nivel internacional, la OMS reportó en 2017 que 260 millones de individuos tienen este problema (5). El Ministerio de Salud del Perú (6) reporta que existen más de un millón de casos de sujetos entre 18 y 59 años tienen inconvenientes mentales (Tabla 1), siendo la ansiedad uno de los problemas más prevalentes.

El número de personas tratadas por ansiedad supera el millón, (Figura 1.) Se muestra que, el MINSA destaca el alarmante aumento de la ansiedad como el problema de salud mental más prevalente.

Según el MINSA (6), el número de ciudadanos tratados por ansiedad aumentó constantemente en los últimos nueve años, hasta superar los 245.000.

Tabla 1. Población problemas de salud mental por grupos de edad según año 2018-2021.

Año	Total de la población objetivo con PSM	Grupos de edad					
		0 – 4 años	5 – 11 años	12 – 17 años	18 – 29 años	30 – 59 años	60 años y más
2018	4 514 781	289 181	531 687	509 060	981 854	1 714 766	488 233
2019	4 564 166	287 687	528 964	508 833	984 647	1 748 168	505 865
2020	4 612 949	286 267	526 116	508 385	987 071	1 780 757	524 352
2021	4 661 107	284 940	523 748	506 930	989 004	1 812 652	543 832

Fuente: Plan de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria 2018-2021. (MINSA, 2018).

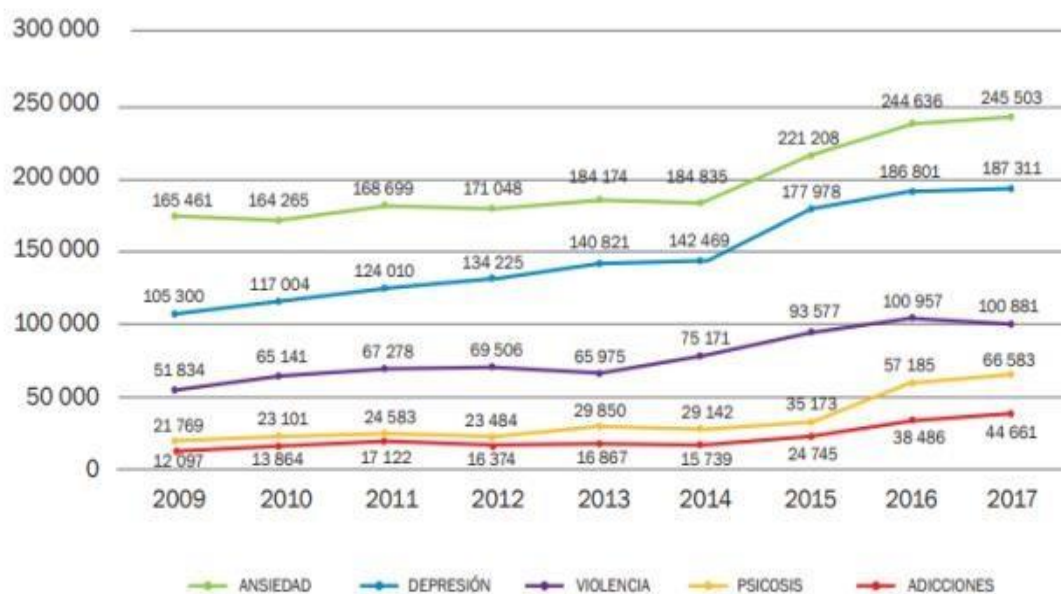


Figura 1. Casos atendidos de problema de salud mental en los años 2009-2017.

Durante la reclusión por el coronavirus, el MINSA dio a conocer que el 20% de peruanos presenta algún tipo de alteración en la salud mental, entre ellas esencialmente tenemos depresión, ansiedad, etc. y el grupo etario más perjudicado son los adultos mayores de 60 años y los 18 – 30 años (7).

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Benítez, explica que los hábitos alimentarios son primordiales para la salud, y los estudios pertinentes a las rutinas alimentarias destacan que las anomalías en la forma de comer generan numerosas enfermedades (13). Por lo tanto, los estudiantes universitarios con malos hábitos alimenticios son propensos a desarrollar diversas patologías, como depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.

Becerra y *Vargas*, determinaron el estado nutricional y las características del consumo de alimentos de los estudiantes de pregrado en nutrición y dietética, se efectuó un estudio descriptivo, observacional y transversal en el que se aplicó una encuesta a 70 sujetos para resolver la singularidad del consumo alimenticio. El resultado fue que los varones presentaban una mayor prevalencia de malnutrición que las mujeres. El 70% consumía derivados lácteos y leche a diario, frente al 61% que consumía proteínas. El 10% de los

alumnos consumía eventualmente alimentos con baja densidad nutricional (productos envasados, bebidas y alimentos con grasa añadida), y el 5% consumía comida rápida. La conclusión fue que lo rutina alimenticia podían haber contribuido a su malnutrición (14).

En un estudio diferente, Cedeo y Cevallos, determinaron que la evaluación del estado nutricional permite tomar medidas preventivas para el bien de la salud, lo cual es de suma importancia para la población universitaria por ser un grupo vulnerable y propenso a desarrollar conductas y hábitos alimenticios de riesgo. Se concluyó que las costumbres alimenticias son riesgosas (15) se debían a sus responsabilidades y al consumo de comida rápida.

En la investigación de la Universidad del Desarrollo de Concepción-Chile. "Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018", donde se encontró, que durante los exámenes o ante ciertas condiciones académicas, el estrés de los estudiantes universitarios sobrecargados de trabajo, se manifiesta por: Ansiedad, cambios de humor (tristeza), incremento del sueño e insomnio y dolor de cabeza. Debido a que son fácilmente disponibles y sencillos de preparar, los estudiantes con una mayor carga de trabajo favorecen los alimentos ricos en grasa, azúcar y sodio (16).

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Según la tesis nacional de Huilca 2019, que compara los grados de ansiedad en sus dos dimensiones según sexo, rasgo-estado, carrera y ciclo en estudiantes de una universidad privada y pública de Lima Metropolitana con un total de 246 participantes entre 17 y 24 años de edad, la ansiedad estuvo presente en un nivel medio en el 33,3% (n=44) de la institución privada (17).

La investigación de Florián, demuestra una correlación entre la ansiedad y el estado nutricional de los estudiantes de una universidad peruana, donde se evaluó a una población de 106 estudiantes de enfermería y se encontró la prevalencia de ansiedad en el 81% de los universitarios, siendo más prevalente la ansiedad leve (73%), y la ansiedad severa en un porcentaje mucho menor (1%). (18)

Asimismo, Castillo y Vivanco, examinaron la relación entre las costumbres, la actividad física, alimentarios y estrés académico en 230 individuos no probabilísticos de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este; la prueba estadística Rho de

Spearman, reveló una correlación significativa entre estrés académico y hábitos alimentarios ($p= 0.05$). (19)

Asimismo, Chávez & Ruiz en el 2021, analizaron la conexión entre costumbres alimenticias, actividad física, estado emocional, y circunstancia nutricional en sujetos de nutrición humana y bromatología, durante el internado obligatorio del 2020, empleando encuestas virtuales para cada variable e involucrando a 88 estudiantes. Los resultados indicaron que el 73,9% de las prácticas alimentarias de los estudiantes eran inadecuadas y el 26,2% adecuadas, que los niveles de depresión eran normales en el 78,4% y moderados en el 21,6%, y que los niveles de ansiedad eran normales en el 83% y moderados en el 17%. Del mismo modo, el 10% de los universitarios de sexo masculino y el 25% de los de sexo femenino presentaban abatimiento y ansiedad leve, lo que se traducían en trastornos alimentarios, escasa actividad física y obesidad entre los adultos jóvenes (20).

1.3. Definiciones de términos

Conducta alimentaria, Según la FAO, la define como un conjunto de hábitos que influyen en las personas, que se relacionan con lo que alimentos que preparan y ingieren. Estas prácticas se ven influenciadas por la accesibilidad, el nivel de conocimientos dietéticos y la disponibilidad de alimentos (21). En otras palabras, un sujeto, indistintamente del conjunto de edad al que corresponda en la sociedad, está familiarizada con este hecho, que destaca por establecer y condicionar modelos dietéticos que influyen en la salud general

La ansiedad, Según la OMS, la ansiedad es uno de los problemas de salud mental más prevalentes, junto con el estrés y depresión, cuyo aspecto repercute negativamente en la capacidad de trabajo, el rendimiento y la productividad del individuo. En la misma línea se pronuncia Schlatter, que "La ansiedad es la percepción subjetiva que se experimenta ante sucesos amenazantes o de riesgo, bien porque son novedosos, inesperados o por la magnitud del estímulo". Esta circunstancia mantiene alerta al cerebro y promueve una contestación apropiada. Algunas son pre programadas y automáticas, mientras que otras son intencionadas". En otras palabras, implican que el paciente se ve afectado por la ansiedad inducida por las respuestas a la situación.

Estrés, Según la OMS, es una sobrecarga de presión que afecta las personas que lo padecen y se presenta como dolor de pecho, dolor muscular, agitación, etc. (22)

1.4. Justificación

Actualmente el Instituto Nacional de Salud dio a conocer el porcentaje de estrés y ansiedad en el Perú, presentando un 40% y 30% de estrés y ansiedad alto, siendo los jóvenes el grupo más vulnerable, entre la edad de 19 a 26 años. (21)

El Instituto Nacional de Salud, realizó una encuesta virtual, en donde evidenció las razones por las que se come más alimentos durante la pandemia, en donde el 39% de los encuestados mencionó que comió más por ansiedad y por estrés, y el 35% porque estuvo más tiempo en casa. El 18% indicó que preparó nuevas recetas. (33)

El objetivo de este estudio es identificar los buenos hábitos de alimentación, para tener una adecuada conducta alimentaria, teniendo en cuenta que el estrés y ansiedad es un marcador significativo que afecta la productividad y estabilidad mental.

Así mismo, era importante identificar la problemática entre la conducta alimentaria y los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética, de modo que se logre desarrollar posteriormente nuevas investigaciones, con la finalidad que los profesionales de la salud puedan tener más acceso a este tipo de información, relacionada con la conducta alimentaria, estrés y ansiedad en estudiantes y luego puedan compartir este trabajo con personas interesadas en estos temas relacionados.

Los resultados obtenidos en este estudio, pretende asociar la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad al estar sometidos en constante presión, dando como consecuencia un cambio en la conducta alimentaria del estudiante universitario.

1.5. Formulación del problema

1.5.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021?

1.5.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según la edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021?
- b) ¿Cuál será la relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según el sexo de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021?
- c) ¿Cuál será el nivel de estrés y ansiedad según el sexo y edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021?

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

Identificar la relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

1.6.2. Objetivos específicos

- a) Determinar la relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según la edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.
- b) Medir la relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según el sexo de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.
- c) Evaluar el nivel de estrés y ansiedad según el sexo y edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

1.7. Hipótesis

1.7.1. Hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

H1: Existe relación significativa entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima, 2021.

1.7.2. Hipótesis específicas

H1: Existe inadecuada conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según la edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

H2: Existe relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según el sexo de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

H3: Existe adecuada relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad según el sexo y edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

Esta investigación emplea una metodología cuantitativa, transversal y correlacional.

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

En 2021, la población estaba formada por 500 estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima.

Debido a la naturaleza virtual de la pandemia, no pudimos encuestar a toda la población; por lo tanto, se seleccionaron a 69 estudiantes que fueron encuestados.

Estadísticamente los resultados no hubieran sido muy confiables, ya que la muestra es mucha pequeña y el error sería aún más grande.

Según el autor John W. Creswell en 2008, el muestreo de conveniencia es una técnica habitualmente empleada para seleccionar una muestra de población porque está fácilmente disponible para el investigador (24).

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética.
- Estudiantes entre las edades de 18 a 37 años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes con patologías que alteran la conducta alimentaria.
- Estudiantes gestantes o lactantes.
- Estudiantes con trastornos psiquiátricos que están medicados.
- Estudiantes vegetarianos.

2.3. **Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

Las técnicas aplicadas en esta investigación fueron las encuestas.

El Índice de Alimentación Saludable (IAS) (anexo 1) se describe mediante la metodología de Norte et al. (25), con pequeñas modificaciones del cuestionario original de Kennedy et al. (26). Este instrumento se creó en España, donde posteriormente se adaptó para su uso por estudiantes universitarios de otras naciones. Destaca el hecho de que está basado en la CFC y en las Guías Alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición de 2004. (27)

Este instrumento, tiene tres dimensiones:

La primera es una frecuencia de consumo de alimentos (Anexo 3), que incluye las categorías Verduras y hortalizas, Cereales, Frutas, Leche, Carnes e embutidos, legumbres y Dulces. (28)

La segunda es por porciones o raciones de alimentos, que incluye: Raciones por grupo de alimentos: Ítems: cuántas raciones de frutas consume al día, cuántas raciones de verduras consume al día, cuántas raciones de grasas totales, mono insaturadas y poliinsaturadas consume al día, cuántas raciones de lácteos consume al día, cuántas raciones de carnes consume al día, cuántas raciones de azúcar y derivados consume al día.

La tercera dimensión, por número de comidas, presenta las categorías enumeradas a continuación: De 1 a 10 raciones al día.

El segundo cuestionario incluye una escala de estrés y ansiedad (DASS-21) (Ver Anexo 2), que había sido previamente validada en población universitaria española con valores de consistencia interna que oscilaban entre = 0,73 y = 0,81 para las tres subescalas. Este instrumento es el número 33 de la variante abreviada DASS-42. El DASS-21 consta de subniveles DASS-A (ansiedad), DASS-E (tensión) y DASS-D (depresión) y 20 ítems.

Además, cada subescala se puntúa de 0 a 3 en una escala tipo Likert, en la que 0 indica "no se aplica a mí en absoluto" y 3 indica "se aplica con frecuencia o frecuentemente". Para que los productos del DASS-21 y del DASS-42 sean comparables, la suma de las valoraciones de cada subescala se incrementa por dos. En función de sus puntuaciones, los participantes se clasifican de la siguiente manera para cada una de las tres subescalas:

Ansiedad:

- Normal que va de 0-7 puntos.
- Leve 4 puntos
- Moderada 5-7 puntos
- Severa 11-13 puntos
- Extremadamente severa > 14.

Depresión:

- Normal que va de 0-9 puntos.
- Leve 5-6 puntos
- Moderada 7-10 puntos
- Severa 11-13 puntos
- Extremadamente severa > 14

Estrés:

- Normal que va de 0-14 puntos.
- Leve 8-9 puntos
- Moderado 10-12 puntos
- Severo 13-16 puntos
- Extremadamente severo > 17.

2.4. Proceso de recolección de datos

En primer lugar, se envió un correo electrónico al coordinador de la facultad de salud de esta universidad solicitando permiso para realizar la investigación en agosto de 2021. Se solicitó la base de datos de delegados por ciclo y el número de estudiantes de nutrición y dietética en la correspondencia.

Después de obtener la respuesta solicitada, se elaboró una hoja de cálculo en Excel de los alumnos de primero a décimo curso.

Luego, informamos a los delegados que necesitábamos su ayuda para nuestra investigación vía WhatsApp.

A continuación, en la plataforma Google Forms, se transcribió las encuestas que utilizaremos con los estudiantes de nutrición y dietética.

Después, enviamos el enlace al cuestionario a los delegados vía WhatsApp para que lo difundieran entre sus compañeros.

El número de estudiantes que respondieron a la encuesta se determinó analizando la base de datos creada en la plataforma virtual.

Se recogieron 80 encuestados y se depuraron los datos, quedando 69 estudiantes universitarios.

Tras la depuración de información quedaron 69 individuos de nutrición y dietética; es fundamental destacar que estos datos se recogieron entre octubre y noviembre de 2021.

A continuación, los datos del cuestionario se insertaron en una hoja de cálculo Excel, que se transcribió al programa SPSS.

2.5. Análisis de datos o análisis estadísticos

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 27.0, ya que proporciona un valor p o nivel de significación estadística.

Se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson; esto se ajusta a las variables de la investigación: el nivel de estrés y ansiedad es una variable independiente, mientras que el comportamiento de consumo es una variable dependiente.

2.6. Aspectos éticos

La presente investigación y aplicación de encuestas a la muestra se realizó respetando la privacidad y voluntad de participación, generando anonimato estadístico y confidencialidad de la información proporcionada por los participantes; sus datos individuales no serán revelados, tal como se especifica en el formato de consentimiento informado (Anexo 3). Se respetarán los derechos humanos, las normas institucionales y la privacidad de cada participante de acuerdo a la Ley de Protección de Datos Personales N 297333 (El Peruano, 2013) (36). Además, es esencial conocer el código de ética del investigador (30)

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Descripción de la población estudiantil

La muestra estuvo constituida por 69 universitarios entre 18 y 37 años de edad, inscritos en la carrera de Nutrición de una universidad privada de Lima, 2021. El número de estudiantes fue determinado por el sexo, edad y conducta alimentaria en relación con sus niveles de estrés y ansiedad.

Tabla 2. Resumen del procedimiento de los participantes.

	Casos				Total	
	Válidos		Perdidos			
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sexo * Ansiedad	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%
Sexo * Estrés	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%
Sexo * IAS	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%
Edad * Ansiedad	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%
Edad * Estrés	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%
Edad * IAS	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%

En la presente tabla 2, se muestra el total de los casos validados según el sexo, la edad y conducta alimentaria, en relación con los niveles de estrés y ansiedad en universitarios de nutrición y dietética, 2021.

Tabla 3.1. Correlación entre sexo y niveles de ansiedad en universitarios

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,113 ^a	4	,892
Razón de verosimilitudes	1,230	4	,873
Asociación lineal por lineal	,081	1	,776
N de casos validados	69		

a. 5 casillas (50%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

b. La frecuencia mínima esperada es 1.42

El valor de $p=0,892$ es superior a 0,05 nivel de significancia se adapta a la hipótesis alterna establecida, existe relación entre el sexo y los niveles de estrés en universitarios.

Tabla 3.2. Correlación entre sexo y niveles de estrés en universitarios

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,708 ^a	4	,608
Razón de verosimilitudes	4,481	4	,345
Asociación lineal por lineal	,879	1	,348
N de casos válidos	69		

a. 6 casillas (60,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

b. La frecuencia mínima esperada es ,20

El valor de $p=0,608$ es superior a 0,05 nivel de significancia se adapta a la hipótesis alterna establecida, existe relación entre el sexo y los niveles de estrés en universitarios.

Tabla 3.3. Correlación entre sexo y alimentación saludable en universitarios

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,450 ^a	2	,294
Razón de verosimilitudes	3,154	2	,207
Asociación lineal por lineal	2,375	1	,123
N de casos válidos	69		

a.3 casillas (50) tienen una frecuencia esperada inferior.

b.La frecuencia mínima esperada es 8,1.

El valor de $p=0,294$ es superior a 0.5, nivel de significancia se adapta a la hipótesis alterna establecida, existe relación entre el sexo y alimentación saludable en universitarios.

Tabla 3.4. Correlación entre edad y niveles de ansiedad en universitarios

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,353 ^a	12	,418
Razón de verosimilitudes	12,551	12	,402
Asociación lineal por lineal	4,815	1	,028
N de casos válidos	69		

a. 14 casillas (70,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

b. frecuencia mínima esperada es ,20.

El valor de $p=0,418$ es superior a 0.05, nivel de significancia se adapta a la hipótesis alterna establecida, existe relación entre edad y niveles de ansiedad en universitarios.

Tabla 3.5. Correlación entre edad y niveles de estrés en universitarios

	Valor	GI	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,492 ^a	12	,746
Razón de verosimilitudes	10,419	12	,579
Asociación lineal por lineal	4,723	1	,030
N de casos válidos	69		

a.16 casillas (80,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

b.La frecuencia mínima es ,03.

El valor de $p=0.746$ es superior a 0.05, nivel de significancia se adapta a la hipótesis alterna establecida, existe relación entre edad y niveles de estrés en universitarios.

Tabla 3.6. Correlación entre edad y alimentación saludable en universitarios

	Valor	GI	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,869 ^a	6	,694
Razón de verosimilitudes	4,874	6	,560
Asociación lineal por lineal	,001	1	,980
N de casos válidos	69		

a. 8 casillas (66,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

b.La frecuencia mínima esperada es ,12.

El valor de $p=0,694$ es superior a 0.05, nivel de significancia se adapta a la hipótesis alterna establecida, existe relación entre la conducta alimentaria y niveles de ansiedad en universitarios.

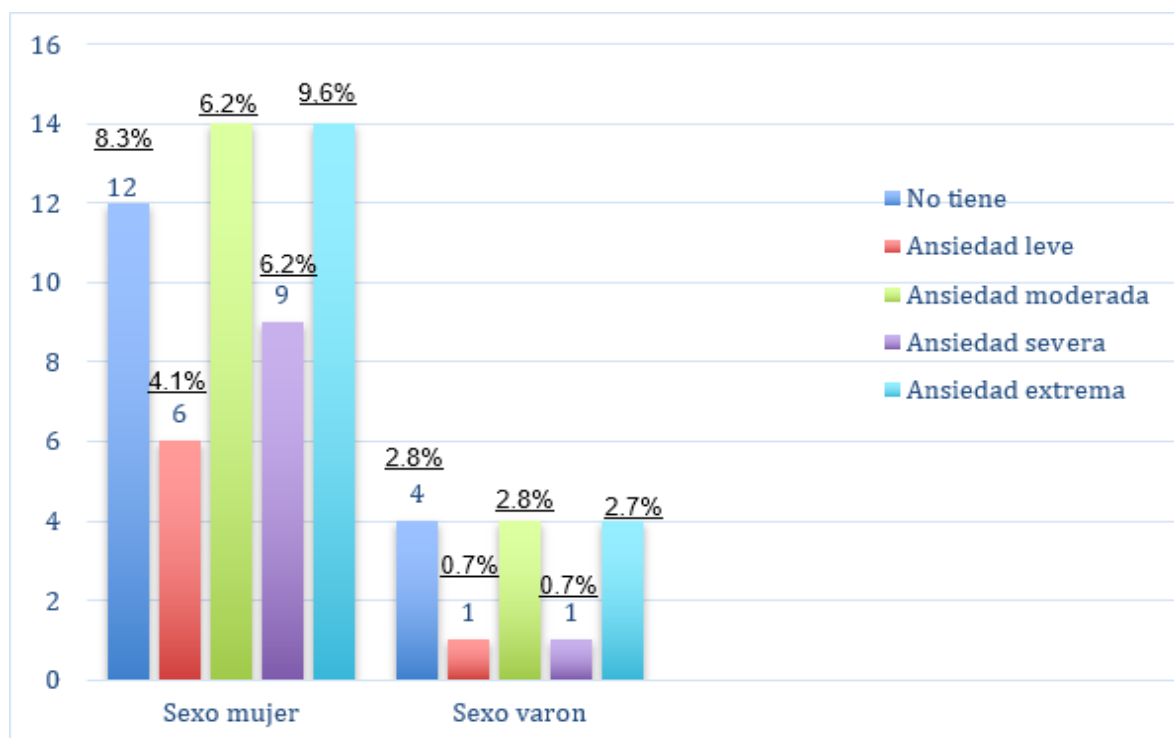


Figura 2. Relación entre sexo y niveles de ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021.

En este gráfico se observa la relación entre los niveles de ansiedad y el sexo de los participantes, representando las mujeres un 9,6% (n=14) ansiedad extrema, el 6,2% (n=9) ansiedad severa, el 4,1% (n=6) ansiedad leve y el 8,3% no presenta ansiedad, mientras que, en los hombres, el 2,7% presenta ansiedad extrema (n=4), el 0,7% presenta ansiedad leve (n=1), el 2,8% no presenta ansiedad (n=4), el 0,7% presenta ansiedad severa (n=4), y el 2,8% presenta ansiedad moderada.

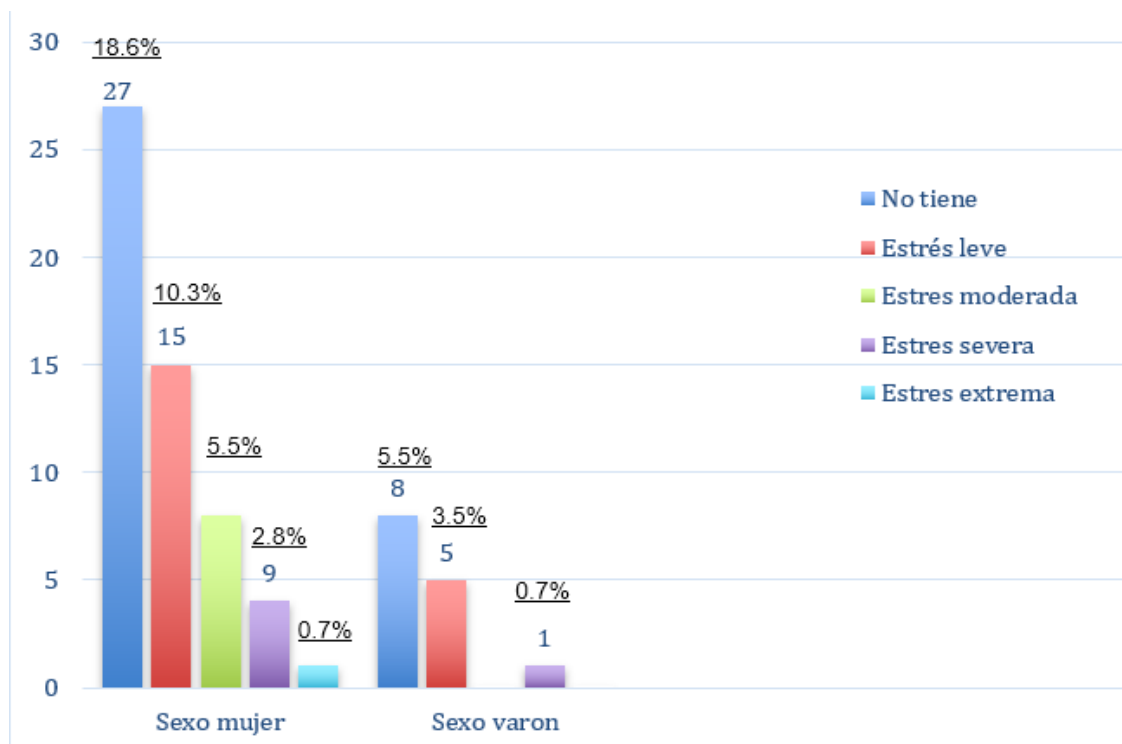


Figura 3. Relación entre sexo y niveles de estrés en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021.

En el siguiente gráfico, el 18,6% de las mujeres no tiene ansiedad (n=27), el 10,3% tiene ansiedad leve (n=15), el 5,5% tiene ansiedad moderada (n=8), el 2,8% tiene ansiedad severa (n=9) y el 0,7% tiene ansiedad extrema (n=1), mientras que sólo el 5,5% de los hombres no tiene estrés (n=8), el 3,5% tiene ansiedad leve (n=5) y el 0,7% tiene ansiedad grave (n=1).

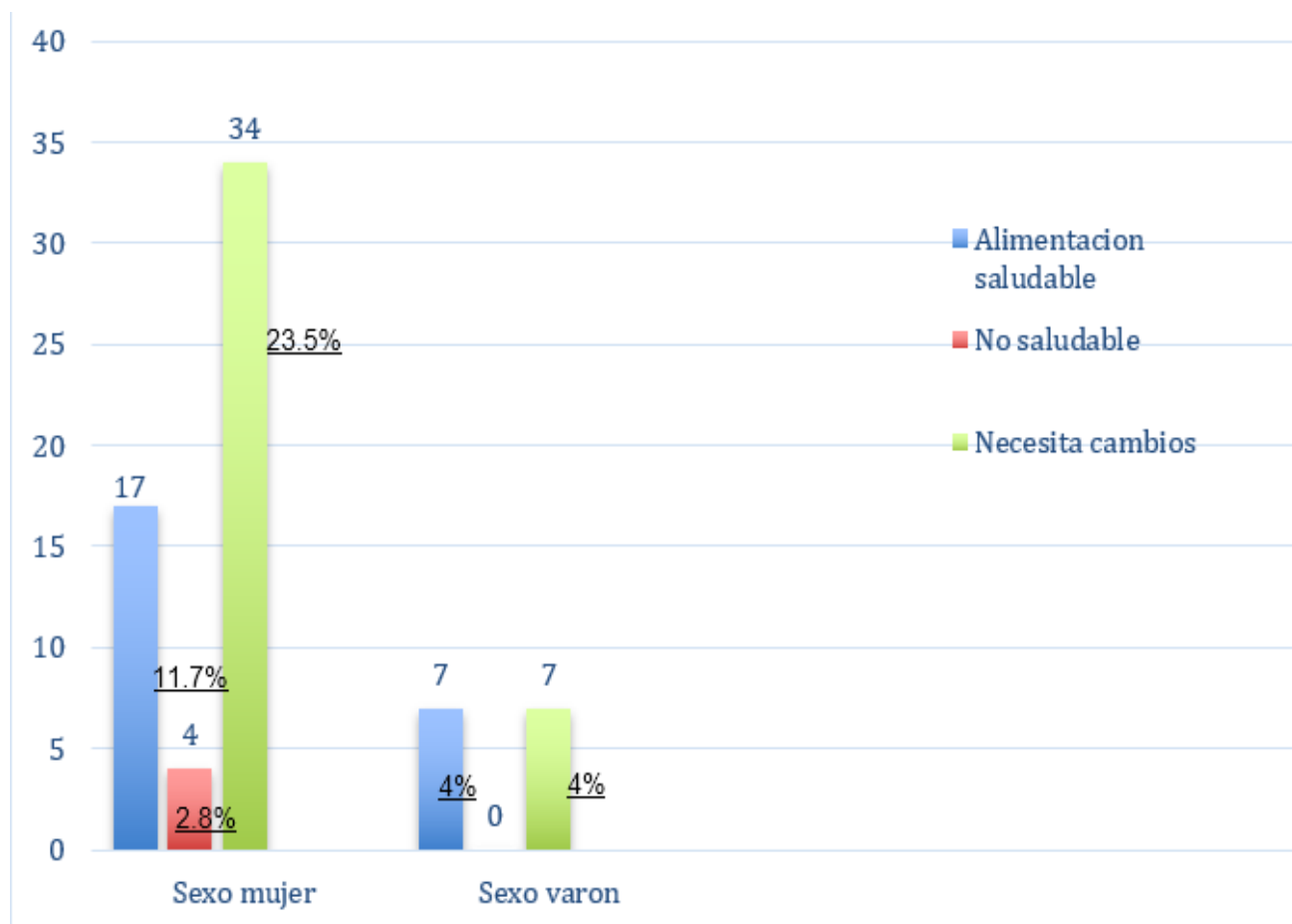


Figura 4. Relación entre sexo y el índice de alimentación saludable en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021.

En el siguiente gráfico, podemos ver que el 11,7% de las mujeres (n=17) tienen una buena alimentación, el 2,8% (n=4) tienen una mala dieta, y el 23,5% (n=34) requieren cambios en la alimentación, mientras que sólo el 4% de los hombres (n=7) tienen una buena dieta y el 4% (n=7) requieren cambios dietéticos.

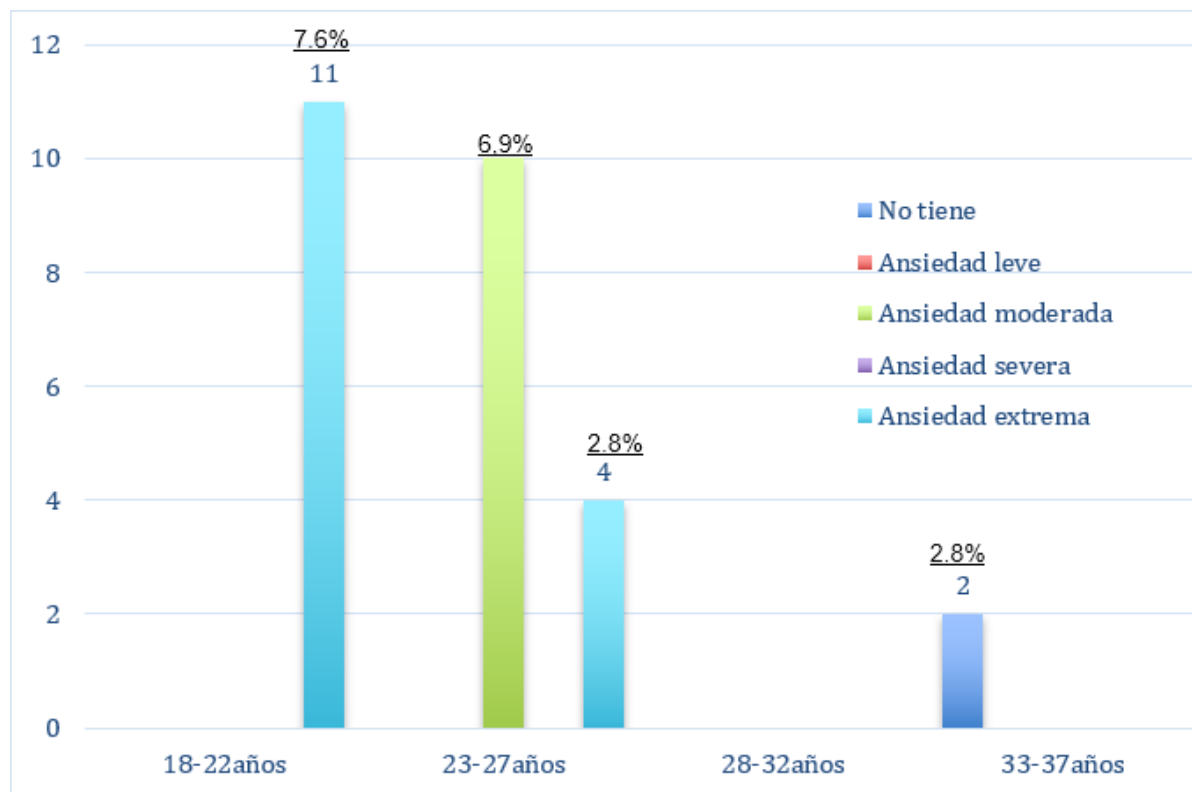


Figura 5. Relación entre la edad y los niveles de ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de lima, 2021.

Podemos ver que el 6,9% del grupo de 23-27 años tiene ansiedad moderada (n=10) y el 2,8% tiene ansiedad extrema (n=4), mientras que el 7,6% del grupo de 18-22 años tiene ansiedad extrema (n=11) y el 2,8% del grupo de 33-37 años no presenta ningún tipo de ansiedad.

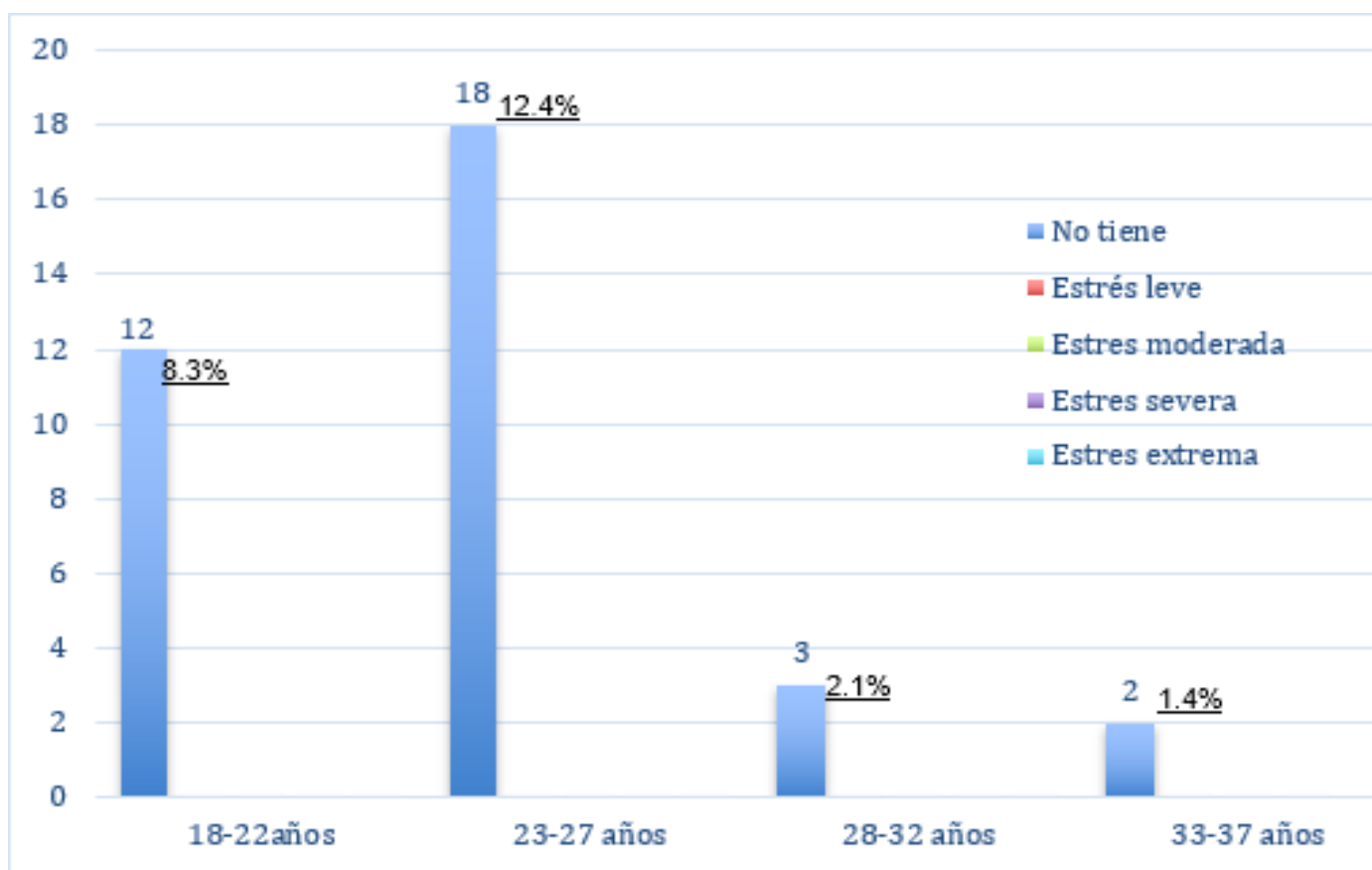


Figura 6. Relación entre la edad y el nivel de estrés en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de lima, 2021.

El 8,3% (n=12) del grupo etario entre 18 y 22 años no presentan estrés, el 12,4% (n=18), entre los 23 y 27 años no presentan estrés, el 2,1% (n=3) de los que tienen entre 28 y 32 años no presentan estrés y el 1,4% (n=2) entre 33 y 37 años no presentan estrés.

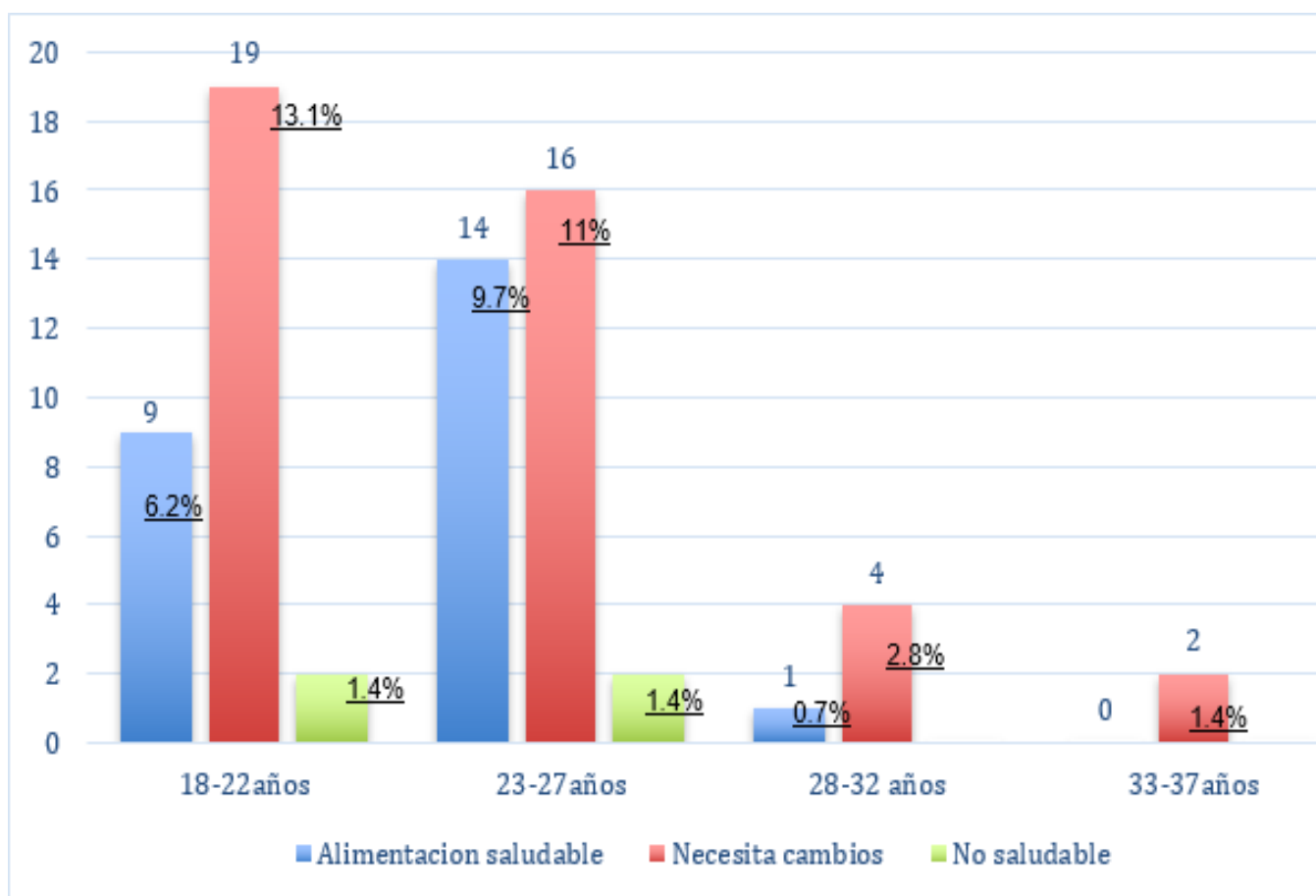


Figura 7. Relación entre edad y índice de alimentación saludable en universitarios.

Se evaluó la relación entre la edad y el índice de dieta saludable. El 13,1% (19 universitarios) de 18 a 22 años requiere cambios en la alimentación, mientras que el 6,2% (n=9) tiene una buena alimentación y el 1,4% (n=2) presenta una mala alimentación, mientras, por el lado de varones el 11% (n=16), entre 23 y 27 requieren cambios en la dieta, el 9,7% (n=14) presenta alimentación saludable, y el 1,4% (n=2) tienen una dieta no saludable, el grupo de 28-32 años presenta el 2.8% (n=4) necesitan cambios en la alimentación y el 0.7% (n=1) y el grupo de 33 a 37 años el 1.4% (n=2) necesita cambios en la alimentación.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. DISCUSIONES

El confinamiento social y el estado de alerta sanitaria, hizo que jóvenes estudiantes y toda la población tuvieran que acostumbrarse a cambios increíblemente rápidos y precipitados, han provocado un aumento sin precedentes del estrés y la ansiedad. La mayoría de los estudiantes experimentan altos niveles de estrés y ansiedad durante el curso académico. Esto se refleja en los resultados obtenidos según las edades de los universitarios siendo que el 6,9% del grupo de 23-27 años tiene ansiedad moderada (n=10) y el 2,8% tiene ansiedad extrema (n=4) mientras que el 7,6% del grupo de 18-22 años tiene ansiedad extrema (n=11). Asimismo, el MINSA (2018) (6) indica que el estrés y ansiedad ha aumentado en todos los grupos de edad en el estado peruano, durante la última década, pero principalmente entre adolescentes, adultos jóvenes y adultos. Por otro lado, el universitario más joven de este estudio tenía 18 años, y el mayor, 37. A diferencia del Ministerio de Sanidad que declaró en 2018: que la población joven está formada por individuos de 18 a 29 años y la población adulta joven por individuos de 30 a 39 años (6).

Asimismo, el estudio de Espinosa, Yance y Runzer el estrés auto reportado durante el confinamiento del 2020 de los participantes, fue de un 82.05 %. No es raro encontrar una alta prevalencia de estos síntomas ya que el aislamiento social sobre todo en jóvenes causa daños sobre la salud mental, en nuestra actividad física y en nuestros hábitos alimentarios. De hecho, en un estudio donde quisieron evaluar por auto reporté el impactopsicosocial durante el confinamiento, encontraron que cerca de 61.3 % de estudiantes de medicina tenían ansiedad moderada a severa cuyos factores de riesgo incluía ser estudiante de semestres preclínicos, ser mujer, y tener una enfermedad mental previa (34). cifras de importancia para nuestros hallazgos, siendo el grupo de 23 a 27 años el que presenta ansiedad extrema con el 2.8% (N= 4) y ansiedad moderada con el 6.9% (N= 10) a comparación del grupo de edad entre 18 a 22 años que solamente presenta ansiedad extrema reflejado con el 7.6% (N=11).

Según el estudio de Fernández et al., realizó una investigación en un grupo de 706 universitarios en una universidad española, donde identificaron un porcentaje elevado de estudiantes con síntomas de ansiedad representado por el 44,7%, esto apoya los resultados adquiridos en este estudio ya que los indicios de la prevalencia en sus diferentes niveles son elevados, en donde el nivel de ansiedad de las mujeres es de 9,6% (n=14) ansiedad extrema, un 6,2% (n=9) ansiedad moderada y en hombres el 2,7% presenta ansiedad extrema (n=4), el 2,8% presenta ansiedad moderada (n=4). De igual forma, en la investigación de Saravia (31) y colaboradores en su investigación nacional con respecto al género del total de estudiantes con algún grado o nivel de ansiedad, menciona que el 72,1% fueron mujeres; este panorama apoya los resultados encontrados dando una tendencia marcada a la prevalencia de ansiedad algún grado como la de tipo moderada y extrema en mujeres.

En el estudio de Carrión y Zavala (34), el 72,2% de los estudiantes universitarios tenían una dieta saludable (33), lo que difiere significativamente de nuestros hallazgos. En cambio, en el estudio de Durán y colaboradores de 2014 se encontró que el 35,6% de los estudiantes universitarios chilenos tenía una dieta inadecuada, cifra que difiere de nuestros hallazgos, en nuestro estudio el 2,8% (n=4) de los universitarios estudiados tenían patrones alimentarios poco saludables, mientras que el 59,4% (n=41) requerían modificaciones de la dieta y el 34,8% (N=24) tenían una dieta adecuada.

LIMITACIONES:

Este estudio tiene varias salvedades, en donde fueron necesarias varias semanas de promoción activa de la encuesta en línea para obtener el número de respuestas deseado, ya que, se utilizó cuestionarios validados para evaluar los niveles de estrés y ansiedad experimentados por los estudiantes.

Otra restricción es que no participaron suficientes estudiantes para proporcionar una muestra estadísticamente significativa, además, todos los estudiantes pertenecían a la misma especialidad de nutrición y dietética y a la misma universidad.

Otra limitación, es el diseño del estudio que es transversal y limita nuestra capacidad de extraer conclusiones sobre correlaciones y/o indiferencias de casualidad, por lo tanto, se necesitan más estudios para determinar la relación entre la conducta alimentaria y los niveles de estrés y ansiedad.

Otra restricción fue en la adaptabilidad de los instrumentos de la realidad problemática actual, hubiera sido preferible incorporar variables psicológicas, como la depresión, que también ha hecho notar, una prevalencia considerable entre los universitarios, y debería mejorarse la versatilidad de los instrumentos a la problemática realidad actual del encierro global.

Por lo tanto, se requiere mayor investigación sobre el tema, además de las limitaciones de la logística de la encuesta virtual, los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes de una universidad privada de Lima (demografía arraigada en nuestra cultura nacional a no dedicar tiempo adecuado y consciente a responder encuestas) y el hecho de que algunos estudiantes tienen dificultades para acceder a la conectividad, dispositivos y plataformas digitales necesarias para hacer factible el uso de la encuestas.

IMPLICANCIAS

Los resultados de la investigación tendrán un impacto en la salud mental, comunitaria y pública porque, en este estudio, se observaron cambios en el comportamiento alimentario de los estudiantes en relación con su nivel de estrés y ansiedad, lo que permite comprender mejor el problema asociado a las variables examinadas en este grupo de edad, entre los 18-37 años.

Por otro lado, se pretende aumentar la concientización de los estudiantes universitarios sobre la salud mental y la alimentación saludable, ya que son los pilares de una buena salud, que incluye la alimentación y el bienestar emocional y se denomina psiconutrición. Es fundamental evaluar con mayor detalle a esta población para conocer la relación entre la conducta alimentaria de los universitarios y sus niveles de estrés y ansiedad.

Debido a diversos factores, como el exceso de consumo de alimentos, la deficiencia de nutrientes y la falta de conocimientos en lo universitarios, actualmente está aumentando el número de estudiantes con patrones alimentarios alterados.

Esta investigación ayudó a resolver el problema de las variables: Conducta alimentaria y niveles de estrés y ansiedad, donde la parte estadística (chi cuadrado) juega un papel muy importante, donde se determinó que existe una relación directa entre los niveles de estrés y ansiedad y la conducta alimentaria en estudiantes universitarios, respondiendo así a nuestra pregunta de investigación.

4.2. CONCLUSIONES

Existe relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021, al evaluar el $p=0,608$, se concluye que si existe correlación entre las variables. La relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad según la edad en los estudiantes de nutrición y dietética, indica que el grupo de 18-22 años es el más afectado por el grado de estrés y ansiedad, al presentar el 13.1% ($n=19$).

En la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en universitarios según el sexo, se observó que el sexo femenino es el más afectado por estrés y ansiedad, al 23,5% ($n=34$), indicando que necesitan cambios en la alimentación.

La correlación entre el nivel de estrés y ansiedad según el sexo y edad en los universitarios, se concluye que el sexo femenino presenta mayor nivel de ansiedad moderada y extrema al 9,7 %. ($n= 14$), por otro lado, presenta el 10.3% ($n=15$) con estrés moderado y el 5.5% ($n=5$) con estrés moderado, mientras que los varones presentan el 3.5% ($n=5$) de estrés leve, y el grupo etario más afectado son los de 23 a 27 años, en donde presenta mayor grado de ansiedad al 6,9% ($n=10$)

RECOMENDACIONES

Se recomienda brindar cursos orientados al apoyo y/o cuidado del desarrollo de hábitos dietéticos saludables.

Con respecto a la parte psicológica, se debería implementar normativas en instituciones públicas, que estén orientadas a prevenir y mejorar la salud mental a nivel nacional, para evitar el desarrollo de estrés y ansiedad excesiva en la vida del estudiante , las actividades deben ser organizadas y ordenadas para no sobrecargar la mente, además de la práctica dirigida por profesionales de actividades de relajación física, mental, y nutrición saludable.

En el caso de la conducta alimentaria, se recomienda crear sesiones educativas en los colegios, para poder prevenir desde mucho antes y así evitar alteraciones en el patrón alimentario.

También se recomienda que contraten profesionales del sector salud en cada colegio y escuelas del Perú, para poder prevenir este tipo de conductas y alteraciones en el estado nutricional, en el estrés y ansiedad.

REFERENCIAS

1. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 5 de noviembre de 2022]. p. 5. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Carbajal Á, Sierra JL, López L, Ruperto M. Nutrition Care Process: Elements for its implementation and use by Nutrition and Dietetics Professionals. Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]. 2020;24(2):172-86. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v24n2/2174-5145-renhyd-24-02-172.pdf>
3. Calvo S, Gómez C, Royo M, López C. Nutrición, salud y alimentos funcionales [Internet]. Primera. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2012. 664 p. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/Nutrición_salud_y_alimentos_funcionales.html?id=hfQMXBliydgC&redir_esc=y
4. OMS. Malnutrición [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 5 de noviembre de 2022]. p. 3. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
5. OMS. Día Mundial de la Salud Mental 2017: Salud mental en el trabajo [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2017 [citado 3 de octubre de 2022]. p. 2. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2017-salud-mental-trabajo>
6. MINSA. Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021 [Internet]. Primera. Perú: Ministerio de Salud; 2018. 100 p. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
7. MINSA. Plan de Salud Mental 2020-2021(en el contexto COVID-19) [Internet]. Vol. 2021, Minsa. Perú: Ministerio de Salud; 2020. 60 p. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
8. MINSA. Documento técnico Orientaciones técnicas para promover Universidades Saludables [Internet]. Perú: Ministerio de Salud; 2015. 1-36 p. Disponible en:

- <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
9. Benitez J. Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la uaem. Repos Inst [Internet]. 2017;1(1):3-61. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68726>
 10. Becerra F, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la UNC. Rev Salud pública [Internet]. 2015;17(5):1-1. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/43570/54849>
 11. Yoselin CPL. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes del i y ii nivel de la escuela de medicina de la utmi en la ciudad de portoviejo; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014. [Internet]. UNIVERSIDAD TECNICA DE MANABI; 2014. Disponible en: <http://repositorio.utm.edu.ec/items/e647459a-02e4-4614-b947-a87362b406d8/full>
 12. Sandoval D, Torres C. Relacion entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad del desarrollo, 2018» Por: DANIELA SANDOVAL RIFFO [Internet]. Universidad del Desarrollo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/1ca1ce93-005e-4ed4-8fe7-0c203f8dd98d/content>
 13. Flores S, Maravi Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 202 [Internet]. Universidad María Auxiliadora; 2020. Disponible en: [https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICIÓN Y DIETÉTICA %281%29 %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICIÓN_Y_DIETÉTICA%281%29%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 14. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Internet]. UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN; 2019. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream

- m/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Florián R. Ansiedad y sobrepeso en estudiantes universitarios de la escuela de enfermería - Universidad privada - San Juan de Lurigancho, Lima 2019 [Internet]. Vol. 0. Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/34124>
 16. Chávez J, Ruiz S. Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, sometidos a aislamiento social obligatorio. 2020 [Internet]. UNAP; 2021. Disponible en: https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/7427/Juan_Tesis_Titulo_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 17. FAO. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Fed las Nac Unidas para la Aliment y la Agric [Internet]. 2003;1(1):130. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
 18. Schlatter J. La ansiedad. Un enemigo sin rostro. REV MED UNIV NAVARRA [Internet]. 2004;48(1):2004. Disponible en: <https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/9029/7985>
 19. Bonilla E, Rodríguez P. Bonilla Castro Elsy, R. S. (1997). Metodología de la investigación . Bogota: Sante fe de Bogota. [Internet]. Primera. Perú: Universidad de los Andes,; 2013. 226 p. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/Más_allá_del_dilema_de_los_métodos.html?id=ccJdDwAAQBAJ&redir_esc=y
 20. Creswell J. Muestra por conveniencia. Haper Coling Collage. 2018;1(1):15.
 21. Norte AI, Ortiz R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. Nutr Hosp. 2011;26(2):330-6.
 22. Kennedy E, Ohl J, Carlson S, Fleming K. The Healthy Eating Index: design and applications. J Acad Nutr [Internet]. 1995;95(10):1103-8. Disponible en: [https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(95\)00300-2/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(95)00300-2/fulltext)

23. Aranceta J. Guías alimentarias para la población española. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016;33(1):1-48. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s8/guia.pdf>
24. Lázaro M. Guías alimentarias para la población peruana. *Minist Salud* [Internet]. 2019;1(1):55. Disponible en: <https://bibliotecavirtual.insnsb.gob.pe/guias-alimentarias-para-la-poblacion-peruana/>
25. INS. Porciones Recomendadas [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2018 [citado 15 de noviembre de 2023]. p. 5. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/porciones-recomendadas>
26. República C de la. Ley de Protección de Datos Personales Nro 29733. *El Peru* [Internet]. 2011;1(1):31. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/272360/Ley_29733.pdf?v=1618338779 N°
27. Fonseca E, Paino M, Giráldez S, Muñiz J. Propiedades Psicométricas de la depression anxiety and stress scales. *Ansiedad y Estrés* [Internet]. 2010;16(3):215-26. Disponible en: <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2010/anyes2010a17.pdf>
28. Bellido L, Benites B. Asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM, Lima - Perú. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*; 2006.
29. Carrión C, Zavala R. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae En El Periodo 2016 – II [Internet]. *Universidad Católica Sedes Sapientiae*; 2018. Disponible en: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Durán S, Valdés P, Godoy A, Herrera T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2014;41(3):251-9. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v41n3/art04.pdf>

31. Fernández C, Soto T, Cuesta M. Needs and demands for psychological care in university students. *Psicothema* [Internet]. 2019;31(4):414-21. Disponible en: <https://www.psicothema.com/pdf/4559.pdf>
32. Saravia M, Cazorla P, Cedillo L. Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *Rev la Fac Med Humana* [Internet]. 2020;20(4):568-73. Disponible en: <https://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?httpsredir=1&article=1233&context=rfmh>
33. INS. Modificación de hábitos de alimentación y estilos de vida durante la declaración de estado de Emergencia Nacional a consecuencia de la COVID-19, en mayores de 18 años en Lima Metropolitana. [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2021 [citado 15 de noviembre de 2023]. p. 5. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/554-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena-segun-estudio-del-instituto>
34. Sigüenza-Campoverde W, Vilchez J. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar* [Internet]. 2021 [citado 26 Ene 2022]; 50 (1) Disponible en: <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/931>

ANEXOS

ANEXO N° 1: ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (IAS)

GRUPO DE ALIMENTOS	Puntuación mínima (0)	Puntuación máxima (10)
Consumo de cereales y legumbres	0 raciones/día	6-10 raciones/día
Consumo de verduras y hortalizas	0 raciones/día	3-5 raciones/día
Consumo de frutas	0 raciones/día	2-4 raciones/día
Consumo de lácteos	0 raciones/día	2-3 raciones/día
Consumo de carnes y derivados	0 raciones/día	2-3 raciones/día
Consumo de grasa total (mono y poliinsaturada)	0 raciones/día	3 cdas/día
Grasa saturada	0 raciones/día	1 cda ½
Consumo de sal	0 raciones/día	1 cda/día
Consumo de Azúcar	0 raciones/día	1-6cdas
Variedad de la dieta		

Fuente: El Índice de Alimentación Saludable, se describe a través de la metodología de Norte y cols, en donde se incluyeron ligeras modificaciones del cuestionario original de Kennedy y cols. (1995)

En donde este instrumento cuenta con 10 puntuables de 0 a 10 puntos respectivamente, en donde, la puntuación final del cuestionario va a oscilar entre 0 - 100 puntos.

ANEXO N° 2: ENCUESTA ESCALA DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS

DASS 21

DASS-21:

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1. Me ha costado mucho descargar la tensión0 1 2 3
2. Me di cuenta que tenía la boca seca0 1 2 3
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo0 1 2 3
4. Se me hizo difícil respirar 0 1 2 3
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas..... 0 1 2 3
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones..... 0 1 2 3
7. Sentí que mis manos temblaban 0 1 2 3
8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía.....0 1 2 3
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo 0 1 2 3
10. He sentido que no había nada que me ilusionara 0 1 2 3
11. Me he sentido inquieto0 1 2 3
12. Se me hizo difícil relajarme..... 0 1 2 3
13. Me sentí triste y deprimido..... 0 1 2 3
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo 0 1 2 3
15. Sentí que estaba al punto de pánico 0 1 2 3
16. No me pude entusiasmar por nada 0 1 2 3
17. Sentí que valía muy poco como persona..... 0 1 2 3
18. He tendido a sentirme enfadado con facilidad0 1 2 3
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico 0
1 2 3
20. Tuve miedo sin razón 0 1 2 3
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido..... 0 1 2 3

el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión:

5-6 depresión leve

7-10 depresión moderada

11-13 depresión severa

14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

4 ansiedad leve

5-7 ansiedad moderada

8-9 ansiedad severa

10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

8-9 estrés leve

10-12 estrés moderado

13-16 estrés severo

17 o más, estrés extremadamente severo.

ANEXO N° 3: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS POR RACIONES

GRUPOS DE ALIMENTOS
Cereales: 7-8 raciones/día
Verduras: 3 raciones/día
Frutas: 4 raciones/ día
Lácteos: 2-3 raciones/ día
Carnes: 3-4 raciones/ día
Azúcares y derivados: 4-6 raciones/día
Grasas saturadas e insaturadas: 4-5 raciones/ día.

Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos. (Instituto Nacional de Salud)

ANEXO N° 4: FORMATO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto: “CONDUCTA ALIMENTARIA, NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021”

Investigador: Alexander Zapata Martinez, Massiel Marchan Palomino

Patrocinador: Universidad Privada del Norte (UPN)

Yo: _____, el Participante, identificado con DNI: _____
con el código de estudiante: _____, de claro haber sido informada sobre el trabajo de investigación
nombrado, con la finalidad de obtención el grado de titulación.

Los objetivos del Proyecto de investigación: Identificar la relación entre la conducta alimentaria
con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada
de Lima, 2021, que durará: 6 meses, y cuenta con un total de ____ participantes de la
Universidad Privada del Norte, así como de la tecnología y metodología a utilizar en el mismo.

- a. Las tareas por realizar como Participante y sus condiciones.
- b. El procedimiento del estudio.
- c. El uso que se dará a la información obtenida mediante la colaboración del Participante.
- d. El tratamiento y custodia de los datos obtenidos en lo referente a la intimidad del Participante;
quedando para todos los efectos anónima y confidencial y acorde a la ley 29733.
- e. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercitar mediante
solicitud ante el investigador responsable en la dirección de contacto que figura en este documento, sin que
ello afecte a la licitud del tratamiento basado en el consentimiento previo a su retirada.
- f. La no transferencia de los datos personales obtenidos en el estudio objeto del proyecto, para
estudios diferentes sin mi consentimiento expreso y no lo otorgo en este acto. La gestión de datos es anónima
y los datos serán destruidos tras la publicación de resultados y conclusiones.
- g. El derecho a presentar una reclamación sobre el uso de estos datos, ante el Comité de Ética
de Investigación de la UPN.

Declaro, que mi participación es totalmente voluntaria.

Fecha:

ANEXO N° 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Población/muestra	Metodología
¿Cuál es la relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, 2021?	<p>General:</p> <p>Identificar la relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima ,2021.</p> <p>Específicos:</p> <p>a). Determinar la relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad según la edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>b). Medir la relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según el sexo de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>c). Evaluar el nivel de estrés y ansiedad según el sexo y edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada, 2021.</p>	<p>General:</p> <p>Una conducta alimentaria inadecuada está relacionada con un mayor nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>Específicas:</p> <p>H1: La inadecuada conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según la edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>H2: Existe relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad, según el sexo de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>H3: La adecuada relación de la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad según el sexo y edad en los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada, 2021.</p>	<p>Conducta Alimentaria</p> <p>Niveles de estrés y ansiedad</p>	<p>Muestra: 69 universitarios encuestados de una universidad privada.</p>	<p>Tipo: Descriptivo.</p> <p>Diseño: Correlacional y transversal.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Prueba estadística: Chi-cuadrado</p>

ANEXO 6. MATRIZ DE OPERALIZACION DE VARIABLE

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	DIFINICION OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	CATEGORIAS/ NIVELES	PUNTUACIONES
Nivel de estrés y ansiedad	<p>Estrés: Tensión emocional, muscular y falta de concentración.</p> <p>Ansiedad: Es un conjunto de síntomas, como insomnio, ataques de pánico, sobre pensar todo, preocupación constante, corazón acelerado, problemas estomacales, falta de paciencia, mala memoria y dolor de pecho. (22)</p>	Ordinal	Los niveles de estrés y ansiedad hacen alusión a una enfermedad psicológica, en donde las personas que lo presentan tienen a sentirse irritados, cansados y estresados, en esta investigación se medirá la variable, que tiene las siguientes dimensiones: Normal, leve, moderado, severa y extremadamente severo.	<p>Psicológico: Cuestionario escala de estrés y ansiedad. (DASS-21)</p> <p>3 dimensiones: DASS-E: Estrés DASS-A: Ansiedad DASS-D: Depresión</p>	<p>Cuestionario escala de estrés y ansiedad. (DASS-21), posee tres subes calas:</p> <p>DASS-E: ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18.</p> <p>DASS-A: Está conformado por los siguientes ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20.</p> <p>DASS-D: Está conformado por los siguientes ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17.</p>	<p>Ítems 1: Me ha costado mucho descargar la tensión.</p> <p>Ítems 2: Me di cuenta que tenía la boca seca.</p> <p>Ítems 4: Se me hizo difícil respirar.</p> <p>Ítems 6: Reaccione exageradamente en ciertas situaciones.</p> <p>Ítems 7: Sentí que mis manos temblaban.</p> <p>Ítems 8: He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía.</p> <p>Ítems 9: Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo.</p> <p>Ítems 11: Me he sentido inquieto.</p> <p>Ítems 12: Se me sentía difícil de relajarme.</p> <p>Ítems 14: No tolere nada que no me permitiera</p>	<p>Nivel de estrés:</p> <p>Normal</p> <p>Leve</p> <p>Moderado</p> <p>Severo</p> <p>extremadamente severo</p> <p>Nivel de ansiedad:</p> <p>Normal</p> <p>Leve</p> <p>Moderado</p> <p>Severa</p> <p>extremadamente severa</p>	<p>Estrés:</p> <p>Leve 8-9 puntos</p> <p>Moderado 10-12 puntos</p> <p>Severo 13-16 puntos</p> <p>Extremadamente severo >17</p> <p>Ansiedad:</p> <p>Leve 4 puntos</p> <p>Moderada 5-7 puntos</p> <p>Severa 8-9 puntos</p> <p>Extremadamente severa >10</p>

						<p>continuar con lo que estaba haciendo. Ítems 15: Sentí que estaba al punto del pánico. Ítems 18: He tenido a sentirme enfadado con facilidad. Ítems 19: Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico. Ítems 20: Tuve miedo sin razón.</p>		
Conducta alimentaria	Comportamiento normal, relacionado a los hábitos de alimentación, la selección de cómo se preparan e ingieren los alimentos. (21)	Ordinal	<p>La conducta alimentaria hace alusión a los hábitos alimentarios, de cómo se cocinan y se ingieren.</p> <p>Se medirá esta variable, mediante las siguientes dimensiones: Alimentación saludable, necesita cambios y no saludable.</p>	Dietética: Cuestionario de Alimentación saludable. (IAS)	<p>Frecuencia de consumo de alimentos.</p> <p>Numero de comidas</p> <p>Numero de raciones y porciones</p>	<p>¿Cuántas raciones de frutas come al día? ¿Cuántas porciones de verduras come al día? ¿Cuántas raciones de grasa total, mono y poli insaturado, come al día? ¿Cuántas porciones de lácteos come al día? ¿Cuántas porciones de carnes come al día?</p>	<p>Alimentación saludable</p> <p>Necesita cambios</p> <p>No saludable</p>	<p>>80 puntos</p> <p>50 y 80 puntos</p> <p><50 puntos</p>

						<p>¿Cuántas raciones de azúcar y derivados come al día? ¿Cuántas raciones de grasa total, mono y poli insaturado, come al día? ¿Cuántas raciones de grasa saturada come al día? ¿Cuántas cdas de sal consume al día?</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--