

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“NIVEL DE ESTRÉS Y CONDUCTA
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA,
PERÚ”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autores:

Valeria Morales Pacco
Maribel Lucana Pomaccola

Asesor:

Mg. Giancarlo Bessombes Naveda
<https://orcid.org/0000-0001-9914-2671>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Jacqueline Susana Sayan Brito
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Yuliana Yessy Gomez Rutti
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Giancarlo Bessombes Naveda
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Página 2 de 65 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3321262651




13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 14 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

DEDICATORIA

Valeria Morales Pacco

Quiero dedicarle esta tesis a dios en primer lugar, por siempre darme las fuerzas que tanto necesitaba en momentos difíciles. De igual forma a mis padres, que siempre han estado apoyándome de mil y un formas en todo este trayecto académico, por brindarme su amor siempre. Asimismo, a mi hermana y sobrinos que siempre han estado acompañándome y dándome mucho cariño y afecto.

Maribel Lucana Pomaccola

En primer lugar esta tesis lo dedicó a mis padres ya que, hicieron un esfuerzo enorme económicamente para verme convertida en una profesional y por todo los valores que ellos me inculcaron que sin ello yo no podría haber llegado hasta donde estoy, también le dedico a mis seres queridos por su constante apoyo durante mi trayecto universitario, quienes por su selecta influencia de auto superación y motivación me permitieron continuar adelante pesé a los obstáculos que se presentaban.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia nuestra gratitud a Dios por la vida que nos dió , por sobretodo el inmenso cuidado a lo largo del camino y quien con su sabiduría infinita es una guía importante para seguir adelante, agradecer también de manera especial a nuestros padres ya que, sin ellos no habríamos podido llegar hasta este instante y por último apreciamos a los distintos docentes por sus valiosas enseñanzas.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad problemática	11
1.2 Antecedentes del estudio	13
1.2.1. Antecedentes internacionales	13
1.2.2. Antecedentes nacionales	15
1.3. Definiciones de términos	17
1.3.1 Estrés	17
1.3.2 Estrés académico	17
1.3.3 Alimentos	18
1.3.4 Alimentación	18
1.3.5 Nutrición	18
1.3.6 Hábitos alimentarios	18
1.3.7 Conducta alimentaria	19
1.3.8 Patrón alimentario	19
1.3.9 Cultura alimentaria	19
1.3.10 Síndrome de Burnout estudiantil	19
1.4 Justificación	20
1.5. Formulación de los problemas	20
1.5.1. Problema general	20
1.6. Objetivos	20
1.6.1. Objetivo general	20
1.6.2. Objetivo específicos	21
1.7. Hipótesis	21
1.7.1. Hipótesis general	21
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	21
2.1. Tipo de investigación	21
2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)	22
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	22
2.4. Proceso de recolección de datos	25
2.5. Análisis de datos y/o análisis estadístico	25
2.6. Aspectos éticos	25
CAPÍTULO III: RESULTADOS	26
3.1. Características de la población	26
3.2. Hábitos alimentarios y nivel de estrés en universitarios	27

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	34
Limitaciones	38
Implicancias.....	39
4.1. Conclusiones	39
4.2 Recomendaciones	40
REFERENCIAS	41
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución porcentual por grupo de edad de los estudiantes universitarios según género de las diversas universidades de Lima Metropolitana, 2023-I	27
Tabla 2. Distribución porcentual de hábitos alimentarios según ciclo académico de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025-I	28
Tabla 3. Distribución del número de estudiantes según nivel de estrés y el género de los universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico 2025-I	30
Tabla 4. Relación de los niveles de estrés con los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025	31
Tabla 5. Relación del nivel de estrés con los hábitos alimentarios según ciclo académico de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025	32
Tabla 6. Prueba de Chi Cuadrado de Pearson de las variables nivel de estrés y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución del número de estudiantes según nivel de estrés y el género de los universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico 2025-I29

RESUMEN

En la actualidad el estrés hace referencia a una enfermedad que se está dando en progresión a escala mundial, afectando en los hábitos alimentarios de los estudiantes que se encuentran en la etapa universitaria. **Objetivo:** Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los cambios en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, Perú. **Materiales y métodos:** La metodología empleada corresponde a una de tipo cuantitativo siendo no experimental y correlacional, en el que participaron 60 estudiantes de diferentes universidades tanto pública y privada de Lima Metropolitana, a través del muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la técnica de encuesta mediante los instrumentos de hábitos alimentarios de universitarios e inventario de SISCO-21. Los datos obtenidos fueron analizados en el programa SPSS. **Resultados:** Se observó un predominio de estrés moderado con un 71.7% y el 16.7% de estudiantes presentaba un nivel severo de estrés académico. Asimismo un 66.7% tienen hábitos alimentarios adecuados y solo el 33.3% contaban con un hábito inadecuado. **Conclusiones:** No se encontró relación estadísticamente significativa entre las variables de nivel de estrés y conducta alimentaria en los universitarios de Lima Metropolitana dentro del periodo 2025.

Palabras claves: estrés académico, conducta alimentaria, nutrición, hábitos alimentarios, universitarios, niveles de estrés, patrón.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Actualmente, el estrés se establece como uno de los problemas de salud con mayor prevalencia, siendo un fenómeno multivariable que se presenta mediante reacciones fisiológicas que resultan de la relación entre la persona y los eventos de su medio (1). Aquel surge cuando se percibe que la demanda superará los recursos del individuo desafiando nuevos retos que permite adaptarse a ciertas situaciones. Sin embargo, cuando la respuesta es excesiva o crónica puede afectar negativamente la salud de las personas (2,3).

El estrés puede derivarse de múltiples contextos, siendo en particular en el universitario que influyen en el agotamiento académico evidenciando que el estrés académico excesivo no solo causa actitudes cognitivas negativas hacia los académicos sino también afecta al rendimiento académico, conduciendo a malos hábitos como la procrastinación y reducción de la salud mental (4). En esta etapa se da al inicio de la adultez que abarca las edades de 18 a 29 años, la cual transcurre por el periodo coincidente con el paso por la universidad donde enfrentan situaciones diferentes y desafiantes como establecer nuevas rutinas, las diferentes formas de enseñanza, los trabajos, las continuas evaluaciones y todas las actividades que se ejecuta en el tránsito académico lo cual implica un transcurso de adaptación a un nuevo entorno que genera múltiples impactos en el bienestar del estudiante, siendo la presión constante por los resultados académicos lo que induce a estados de estrés, ansiedad en los estudiantes como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal (5). Aquí, se dan a relucir consecuencias debido al estrés académico que afectan el ánimo, los hábitos alimenticios, la relación entre salud mental y el consumo de algunos nutrientes (6). La alimentación de los estudiantes universitarios se distingue por ser poco variada y de baja calidad nutricional pues frecuentemente se saltan comidas, o hay una sobrealimentación de refrigerios inadecuados como comida rápida, bocadillos ricos en calorías vacías y grasas o consumen cantidades excesivas de alcohol llevando a un riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, además de trastornos metabólicos como sobrepeso, obesidad, diabetes, patología coronaria y neoplasias (7). En el Perú, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática en el año 2020, señaló que en Lima Metropolitana el 33.8% de habitantes de 15 años a más presentan sobrepeso y

obesidad tipo I, en el mismo estudio detalla que entre los principales factores se encuentran los hábitos alimenticios, los problemas académicos y emocionales (8).

Entre las conductas adquiridas por los seres humanos, las alimentarias se pueden definir como un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones y volúmenes, los que contribuyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diferentes grupos etarios siendo influenciado por diversos factores entre los cuales predominan la sociedad, cultura, religión, situación económica, disponibilidad de alimentos entre otros (9). Para la mayoría de jóvenes universitarios, sus estilos de vida o conductas alimentarias son diferentes de los de la población general porque, a menudo en esta etapa académica son condicionadas a su estado anímico o a situaciones de estrés ya que, constantemente dependen de comidas a las que pueden acceder de manera rápida y fácil optando así a comprar o consumir alimentos que son de bajo costo, además del sabor el cual es el motivador importante en las elecciones del alimento por ello la ingesta de comidas rápidas es común en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de tal forma también optimizan su tiempo a los deberes académicos descuidando aspectos importantes como el valor nutricional de estos alimentos, lo cual se manifiesta en una pérdida o ganancia de peso(10).

El predominio del estrés afecta de diversas maneras a los individuos en las "conductas alimentarias adictivas". El eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HPA) y el sistema nervioso autónomo son los causantes de las "respuestas fisiológicas al estrés agudo". La respuesta del eje HPA comienza con la liberación del factor liberador de corticotropina (CRF), desencadenando luego la liberación de la hormona adrenocorticotropina (ACTH) de la hipófisis anterior, lo que resulta en la secreción periférica de glucocorticoides, también conocida como cortisol o corticosterona (11). Esta última al verse inducida por el estrés intensifica las emociones estimulando a una elevada ingesta calórica, la cual a su vez se ve vinculada a la secreción elevada de insulina de forma directamente proporcional, ya que los glucocorticoides inducen a la producción de glucosa, por ende, esta combinación genera la ingesta placentera de alimentos ricos en grasas y azúcares (11). Según Sinha y Jastreboff hay evidencias relevantes de que el estrés afecta negativamente a los hábitos alimenticios (dispersión en las comidas, alimentación compulsiva, antojos, etc.), llegando a producir abstinencia en individuos con "adicción a la comida" cuando se elimina la ingesta de alimentos muy sabrosos (12).

1.2 Antecedentes del estudio:

1.2.1. Antecedentes internacionales

En este ámbito, diversos estudios constatan que en la población universitaria existe una prevalencia de estrés durante sus años académicos que afectan sus decisiones alimentarias así como denota Dalaaen, et al.(2024) en su investigación titulado Niveles de estrés y comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en Jordania, mediante sus resultados señaló que de los 208 participantes casi el 60% de estudiantes expuestos al estrés tendían a consumir alimentos inadecuados, sobretodo dulces y el 53,3% tuvo un incremento de peso tras comenzar la universidad. Además, el estudio reveló que sólo alrededor de 20% de los universitarios intentaron controlar su estrés participando en actividades y pasatiempos durante sus exámenes lo que, se correlaciona significativamente con comer por estrés mientras estudiaban para sus exámenes (13).

Adicionalmente, Nadeem T., Gul B., Chhapra R., Mahr F., et al (Pakistán, 2023) en su estudio "Trastornos de la alimentación en estudiantes de medicina y enfermería de una Universidad Privada: Relación con Depresión, Ansiedad, y estrés", donde participaron 79 estudiantes que mediante diversos test y formularios se medían niveles de estrés, ansiedad y depresión, que evaluaban el desorden alimentario en dichos universitarios, indicó que el 15.2% mostró un alto riesgo de padecer alteraciones alimenticias, mientras que el 26% de participantes presentaban bajo peso y un 20% sobrepeso. En la escala de depresión, ansiedad y estrés 20 de los participantes tenían riesgo de ansiedad y 5 riesgo de estrés grave, mostrándose prevalencia en los estudiantes que cursan los primeros años de educación, mostrando que los trastornos alimentarios están asociados con niveles más altos de estrés, debido a los nuevos desafíos que presentan en dicha etapa(14).

Por otra parte, el estudio de Sk R., khurshid N., et al (2021), publicado en la revista Journal of Health,Population and Nutrition donde investigó la prevalencia de la obesidad y evaluó la asociación de esta misma con el estrés percibido, los comportamientos alimentarios y las actividades físicas entre adolescentes urbanos que acuden a la escuela y universidad de Bangladesh, en la cual manifiesta que los comportamientos alimentarios se correlacionan significativamente con el estrés percibido por los adolescentes y el índice de masa corporal (IMC), ya que de los 4609 adolescentes de secundaria y universidad más de la mitad de los participantes se

encontraban en niveles de estrés moderados a extremadamente severos e decir el 61,5%, el cual se presenta por la incertidumbre y el rendimiento escolar, asimismo; también el 28,2% presentaba sobrepeso u obesidad; un 30% tenía una vida sedentaria y solo el 2,7% poseía un estilo de vida activa. Por ello enfatiza que los estudiantes estresados son más propensos a tener conductas alimentarias restringidas, emocionales y externos que incrementan su IMC, por tal refiere que es una situación preocupante porque ese grupo etario está en desarrollo físico y mental por lo que un alto estrés y una obesidad puede causar un efecto nocivo en su desarrollo (15).

Además, en el estudio realizado por Fernández D., et al. (2021), cuyo objetivo fue identificar hábitos alimentarios relacionados al nivel de estrés académico de estudiantes de la Universidad de Paraguay, siendo este un estudio de tipo descriptivo, observacional y de corte transversal revela que el estrés académico durante la pandemia se relaciona con inadecuados hábitos alimentarios, puesto que del total de 353 estudiantes evaluados, un 64.8% tuvieron un estrés de nivel alto del cual en su mayoría eran del sexo femenino y estas manifestaron un alto consumo de dulces y comida rápida; además, diariamente se saltan el almuerzo y cena, pero incrementan la cantidad de colaciones; es decir, que crean el hábito de picar entre comidas, este estudio apoya a nuestra hipótesis de que el estrés influye en el comportamiento dietético (16).

Choi J.(2020),investigó las actividades físicas y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en el contexto de sus niveles de estrés percibido el cual constó con una muestra de 393 estudiantes donde se hizo pruebas sobre los comportamientos dietéticos en 2 grupos , allí se mostró que el grupo que poseía alto nivel de estrés tenía mayor frecuencia de comer para liberar dicha conducta dándose una ingesta menos saludable, puesto que tendían a comer más refrigerios a base de azúcar, alimentos ricos en carbohidratos, comida rápida y snacks; sin embargo, también hace mención que un cierto número de estudiantes de este grupo poseía un comportamiento opuesto ya que, consumían con menos frecuencia omitiendo ciertos tiempos de comida, por ende el estrés tiene un mecanismo bioconductual que promueve conductas alimentarias obesogénicas o de delgadez viéndose vinculado con el aumento de sobrepeso y obesidad, e inadecuados hábitos alimentarios(17). Asimismo, también menciona que los estudiantes que viven con sus padres mostraron hábitos mucho más saludables que los que viven solos, esto también podría ser uno de

los motivos por el cual la mayoría de universitarios tengan hábitos inadecuados, ya que el vivir solo fuera de casa obtienen mayor libertad para hacer lo que les atraiga incluido el comer, por ende los jóvenes establecen sus hábitos en la calle o la universidad influenciado por diversos factores como la falta de tiempo, la organización, la atracción de productos altamente procesados o la situación económica y las personas que tienden a tener hábitos poco saludables son más propensos a sufrir mayores niveles de estrés.

1.2.2. Antecedentes nacionales

En nuestro territorio peruano se abarcó algunos estudios que están relacionados a nuestra investigación como la tesis de Crespo H. y Benavides J.(2023), que titula estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú, el cual es un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal donde da a conocer que existe una relación entre estrés y hábitos alimenticios ya que, en su estudio conformada por 512 estudiantes de las carreras de enfermería, psicología y nutrición se halló un nivel de estrés fuerte que representa un 43.8% del total de alumnos, así también se vió un estrés moderado en 265 estudiantes es decir un 51.8% y un 96.9% tienen hábitos alimenticios inadecuados constatando que la mayoría eran estudiantes del sexo femenino de la carrera de psicología en su último año donde menciona que ante la demanda estudiantil y actividades académicas eligen consumir alimentos de fácil consumo y a un costo menor, siendo estos alimentos altamente calóricos y procesados . Esta investigación respalda la ejecución de nuestra indagación planteada en universitarios de nuestro país puesto que, los hábitos alimenticios se ven influenciados por distintos factores y en la situación de universitarios se da por estrés generado por el cambio de rutina o la asimilación de nuevas actividades (18).

De igual manera, Morales y Gálvez (2023), abarcó una investigación cuya finalidad tuvo en identificar la relación entre hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de nutrición y dietética, con una muestra de 150 estudiantes universitarios mostró un resultado significativo pues, existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética. Donde un 57.7% de los hábitos alimenticios son inadecuados del total de la muestra, teniendo el 26% con estrés severo y un 19% con estrés moderado; sin embargo, el 43.3% tuvo un hábito alimentario adecuado, de ello el 21.3% tienen estrés moderado y un 19.3% estrés leve (19).

En una investigación de Julca et al. (2021), respecto a la asociación entre el estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en una universidad privada en Lima. Participaron 328 estudiantes de la Facultad de Nutrición y Dietética, se evidenció que todos los estudiantes sin distinción de género presentaban algún nivel de estrés académico, encontrando que 75% tenía un nivel de estrés medio y el 15% alto, siendo el estresor principal la sobrecarga académica que se relacionan de forma interpersonal con los estudiantes. En cuanto al consumo de alimentos ultraprocesados, el 11% consumía de manera regular y el 89% tiene un bajo consumo, debido a que en tiempos de confinamiento por el covid, se disponía de más tiempo, había limitación en el acceso de ciertos alimentos y se tomó conciencia por la buena alimentación, mientras que los otros años por el mismo ajetreo diario, falta de tiempo, etc., se descuida la forma de alimentación concluyendo así, que existe una relación directa entre los niveles de estrés y consumo de dichos alimentos (20).

Castillo y Vivancos (2019), en su investigación denominada "Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019" concluyeron que existe una significativa relación entre las variables de estrés académico y hábitos alimentarios, además también se evidenció una correlación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estrés académico en los universitarios, dado que los resultados dio a conocer que de una muestra conformada de 230 estudiantes universitarios que oscilan de entre 18 y 35 años un 63.5% de ellos cuentan con un nivel moderado de participación en actividades físicas, de los cuales, el 59.1% de ellos presentaron un estrés moderado y una mayor prevalencia de hábitos alimentarios adecuados en un 62.6% mientras que en menor porcentaje un 37.4% presenta hábitos inadecuados. Estos autores mencionan que a mayor estrés académico los estudiantes adquieren peores hábitos alimentarios si estos no controlan su estrés en actividades físicas u otros pasatiempos, también aluden que consumir alimentos mucho más saludables y tener una práctica moderada de actividad física puede conllevar a un mejor control de estrés en un ambiente universitario (21).

En el trabajo de investigación de Cubas L. (2019), se determinó la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Federico Villarreal, un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal donde a partir de una muestra compuesta de 145 estudiantes de la carrera de nutrición un 59.3% de universitarios

mostró un nivel profundo de estrés, de los cuales se observó que en su gran mayoría eran estudiantes de quinto año quienes presenciaron mayor nivel de estrés académico, la autora alude que podría deberse a los ajustados tiempos que tienen y las distintas labores que el universitario efectúa dentro y fuera de su internado el cual es un tiempo por el cual todo estudiante de ciencias de salud pasa en sus últimos años de carrera. Respecto al consumo de alimentos ultra procesados un 63.4 % ingerían dichos productos, es decir, más de la mitad de la muestra conformada, estos alumnos sobretodo tendían a adquirir o consumir productos dulces como el chocolate que según la encuesta aplicada arroja que consumen 2 a 4 veces por semana y estas podrían conllevar a un efecto nocivo, por lo que concluye que tiene una relación directa y significativa entre las variables estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados (22).

1.3. Definiciones de términos

1.3.1 Estrés

Es una respuesta natural del organismo ante un estado de preocupación o tensión mental causado por una situación abrumadora que se enfrentan, generando reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos, lo que conlleva a su entorno crear un conjunto de adaptaciones que lejos de beneficiar contribuyen a la activación de este (23).

1.3.2 Estrés académico

Es una reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que impone el ámbito educativo como exámenes, trabajos prácticos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al estudiante para poder cumplir metas y alcanzar los objetivos, sin embargo; al tener demasiadas exigencias pueden afectar negativamente la salud, en la situación del estudiante se puede observar un bajo rendimiento académico (24). Asimismo, Barraza, sostiene que el estrés académico es un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes que genera un desequilibrio sistémico desencadenando síntomas desagradables (25).

1.3.3 Alimentos:

Los alimentos son todos aquellos productos sólidos o líquidos que, en su forma natural o después de haber sufrido una transformación, son ingeridos por el organismo humano, aportándole las sustancias necesarias para la nutrición (26).

1.3.4 Alimentación:

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos y estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta, por ende, es una práctica cotidiana que implica decisiones conscientes y contextos diversos (27).

1.3.5 Nutrición:

Es la ciencia que comprende todos aquellos procesos como el consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo, transformando e incorporando los nutrientes que forman parte de los alimentos. Los cuales aportan la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales del ser humano (28).

1.3.6 Hábitos alimentarios

Son una serie de conductas y comportamientos colectivos relacionados al consumo y preparación de los alimentos, de acuerdo a sus características pueden ser saludables o no saludables, siendo influenciados por el contexto sociocultural y económico de cada individuo (29).

1.3.6.1 Tipos de hábitos alimentarios:

1.3.6.1.1 Hábitos alimentarios saludables:

Son patrones adecuados que se basan en el consumo de los diversos grupos de alimentos en una forma equilibrada y variada, que proporciona los nutrientes necesarios mediante alimentos seguros y óptimos para su consumo, los cuales logran cubrir los requerimientos nutricionales para cada individuo, optando por una mejor calidad de vida (30).

1.3.6.1.2 Hábitos alimentarios no saludables:

Esta se caracteriza por tener patrones de alimentación que no satisfacen adecuadamente las necesidades nutricionales de un individuo esta puede ser por un exceso, una falta o un desequilibrio en la ingesta de nutrientes,

repercutiendo negativamente la salud a corto o a largo plazo. Actualmente la mayoría de infantes y jóvenes tienden a tener hábitos alimentarios inadecuados al ingerir alimentos con un alto porcentaje de calorías, como un frecuente consumo de bebidas azucaradas, snacks, dulces o alimentos ultraprocesados que poco o nada tienen de nutrientes (31).

1.3.7 Conducta alimentaria

Es un comportamiento que tiene relación con los hábitos de alimentación, lo cual forma estilos de vida de acuerdo a la selección de los alimentos que se consumen, preparan y la cantidad que se ingiere. Los cuales se incorporan debido a la interacción de diversos factores como la fisiología del apetito y la saciedad, socioculturales, familiares y trastornos del apetito (32).

1.3.8 Patrón alimentario

Está caracterizado por individuos de un mismo país o región que obtienen su fuente energética y nutricional a través de ciertos alimentos que ingieren de forma habitual, lo cual está relacionado al ámbito socioeconómico y cultural que influye a consumirlos y están vinculados a las características específicas de dichos alimentos (33).

1.3.9 Cultura alimentaria

La cultura alimentaria están definidos por hábitos y conductas humanas , que se encuentran dentro de una sociedad o comunidad como el conjunto de prácticas, tradiciones, costumbres, creencias, conocimientos y valores, que determina las características particulares de la forma en que consumen sus habitantes, como lo realizan y que tipo de alimentos suelen ingerir .Asimismo también influye el ciclo productivo de los alimentos que comprende todas las etapas desde producción, preparación y consumo de alimentos, todo esto tiene variaciones según el país, región y hasta el tipo de familia en la que se desarrollen (34). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la cultura alimentaria se refiere a los modelos alimentarios y nutricionales que conforman parte de la herencia cultural de todos los grupos de personas y pueblos (35).

1.3.10 Síndrome de Burnout estudiantil.

Es un estado de estrés crónico y agotamiento emocional, físico y mental que surge como respuesta prolongada al estrés, que es causado por la sobrecarga de

responsabilidades frente a diversas exigencias agobiantes y demandas a lo que los estudiantes se ven enfrentados en la universidad, asimismo afecta la capacidad y motivación con el estudio, provocando un bajo rendimiento académico y también otros aspectos de la vida (36).

1.4 Justificación

Las relaciones existentes que se establecen respecto al estrés generado en la etapa universitaria y los cambios en la conducta alimentaria directamente con los comportamientos y elecciones dietéticas inadecuadas ya sea por excesiva o escasa ingesta de alimentos, condicionan a un desbalance en el metabolismo del estudiante repercutiendo en el desempeño académico, calidad de vida y sobre todo en el estado nutricional generando enfermedades como obesidad y enfermedades no transmisibles. Estimando una alimentación alterada en ciertos periodos donde la carga académica se eleva generando respuestas de afrontamiento a ciertos grados de estrés desencadenados. Por ello, el presente estudio tiene como finalidad conocer si existe cambios en la conducta alimentaria generados por el estrés académico en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, siendo así fundamental explorar profundamente y brindar información valiosa para interpretar como el estrés actúa frente a los hábitos alimentarios, esto podría ser útil para poder implementar estrategias integrales para el manejo de estrés dentro de las instituciones de educación superior.

1.5. Formulación de los problemas

1.5.1. Problema general

¿Existe relación entre el nivel de estrés académico y la conducta alimentaria en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los cambios en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, Perú.

1.6.2. Objetivo específicos

- Reconocer los tipos de hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, Perú.
- Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, Perú.
- Analizar el vínculo entre el nivel de estrés y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

1.7. Hipótesis

1.7.1. Hipótesis general

H1: Si existe relación entre el estrés académico y la conducta alimentaria en los estudiantes de Lima Metropolitana.

H0: No existe relación entre el estrés académico y la conducta alimentaria en los estudiantes de Lima metropolitana.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo, en cuanto al diseño de metodología se dará de forma no experimental y correlacional. Por un lado, es de enfoque cuantitativo porque el análisis está basado en la recolección de datos mediante la encuesta permitiendo contestar las preguntas de investigación, el cual será evaluado mediante métodos estadísticos en base a la relación de variables fijando exactitud en el comportamiento de los universitarios. Por otro lado, su diseño será no experimental, ya que no existirá manipulación en la medición de variables después de realizada la encuesta virtual y de tipo correlacional porque se quiere conocer la relación o vínculo entre las variables propuestas (37).

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

La población estará constituida de estudiantes universitarios de ambos géneros tanto femenino como masculino de las distintas universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana que cursan en el periodo académico de 2025-I, cuyas edades oscilan dentro de un rango de 18 a 29 años respectivamente.

Asimismo, se tomó en cuenta ciertos aspectos para aquellos a los que se dirigirá la encuesta que serán alumnos universitarios que cumplan con dichos criterios de inclusión y exclusión en los cuales se considerarán los siguientes:

Criterios de inclusión

- Deben estar matriculados en universidades de Lima Metropolitana para el periodo académico 2025.
- Estudiantes universitarios entre las edades de 18 a 29 años de edad.
- Deben contar con acceso a internet y poseer algún dispositivo electrónico como un celular, Tablet, pc o laptop para responder la encuesta.
- Estudiantes que accedan voluntariamente a colaborar con el estudio.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenecen a universidades de Lima Metropolitana.
- No responder en su totalidad la encuesta virtual.
- Estudiantes < 18 o > 29 años.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

En la presente investigación se efectuaron 2 cuestionarios validados que serán digitalizados en forma virtual para la recopilación de datos que permitirán evaluar el nivel de estrés de los estudiantes en el periodo académico y la influencia que esta tiene en los hábitos alimentarios de la población estudiada. Además, nos va permitir obtener una gran cantidad de datos en un corto tiempo el cual nos facilita un resultado claro de nuestra población.

En cuanto a los instrumentos para la recolección de datos en los estudiantes universitarios de 18 - 29 años (**Ver anexo 3.1**), se utilizó el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO SV- 21) - Segunda versión, el cual fue empleado por Arturo Barraza Macías en el año 2018 en el cual se evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico en los estudiantes. Aquel está contemplado por 23 ítems donde se encontraban 1 ítem de filtro que permite que el encuestado será candidato o no de completar el inventario, seguido de 1 ítem que permite saber la intensidad de estrés académico (38). Luego de ello, se divide en 3 dimensiones siendo la primera los estresores, luego los síntomas y finalmente las estrategias de afrontamiento. En su versión original creada en el 2007 el inventario SISCO contaba con 37 ítems, pero fue adaptada a un contexto más actual mostrando un mayor equilibrio en su estructura y mejores propiedades psicométricas (39).

El instrumento fue tomado de la investigación del autor antes mencionado en donde se obtuvieron evidencias. El autor menciona que, para analizar la validez del instrumento, se recolectó evidencia en base a la estructura interna mediante tres procedimientos: Análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirmaron a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo que es coherente con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémica cognoscitivista. El instrumento fue considerado como una herramienta con confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.85). Además, dicho formulario se empleó en investigaciones previas donde se expuso que otorga estimaciones muy razonables de la variable implicada, como lo explica el estudio realizado a 265 estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva de Ecuador donde realizó un estudio descriptivo – correlacional, para determinar la relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física y el nivel de estrés haciendo uso del inventario SISCO para este último.

Encontrándose que el 76,7 % presentaba un nivel de estrés académico moderado y el 22,5 % niveles altos (40).

Para evaluar la conducta alimentaria o los hábitos alimentarios que toman los estudiantes frente al estrés generado durante el periodo académico (**ver anexo 3.2**) será mediante el "Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios", empleado por Ferro R y Maguiña en el año 2012, en el estudio que efectuó sobre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de universidad pública, no obstante esta herramienta fue adaptado a partir del cuestionario de hábitos alimentarios desarrollado en Estados Unidos por el National Institute of Health en el año 2007, donde también se registraron los datos personales de los estudiantes (41).

Este instrumento para que fuera validada tuvo que ser sometido a un juicio de 8 expertos, los cuales dieron su aprobación en un 91.1%, por lo que alude qué realizó modificaciones sugeridas en el formulario ($p=0.1094$) y la matriz de operacionalización de variables para que las preguntas sean idóneas para las dimensiones de la variable hábitos alimentarios ($p=0,1094$); asimismo, el cuestionario tuvo una confianza media de 0.621 en Alfa de Cronbach y posteriormente pasó a una prueba piloto en una muestra con semejantes características a la población a investigar. Luego de ello se obtuvo un cuestionario modificado a la realidad nacional que consta de 32 ítems y 8 subpreguntas que va otorgar comprender la frecuencia de ingesta de comidas principales, la cantidad de comidas al día, horarios de toma de alimentos, lugares de consumo, tipo de compañía, tipo de preparación, consumo de refrigerios, consumo de bebidas y frecuencia de consumo de alimentos específicos (41).

Al culminar el formulario, las respuestas de los hábitos alimentarios dan un puntaje total de 58 puntos y se considera "Hábitos alimentarios inadecuados", aquellos estudiantes que alcanzan una calificación de 0-29 puntos y quienes tuvieron una puntuación igual o superior a 30 puntos serán catalogados como estudiantes con "Hábitos alimentarios adecuados". Las respuestas adecuadas obtenían de 1 a 2 puntos.

Obtienen 1 punto preguntas como:

- Tiempos de ingesta alimentaria
- Espacio en el cual frecuente consumir sus comidas
- Ingesta de alimentos con o sin compañía
- Consumo de bebidas con menestras

Obtienen 2 puntos todas las preguntas adicionales

Para considerar hábitos alimentarios oportunos se tomaron en cuenta los factores como la ingesta mínima de 3 comidas al día, la no ingesta de alimentos ultra procesados, no ingesta de bebidas azucaradas, consumo diario de verduras, entre otros. **(Ver anexo 2)**

2.4. Proceso de recolección de datos

El procedimiento para la obtención de datos se dio primero con la adaptación y transcripción de todos los ítems de los instrumentos de indagación a una versión digital. Luego, el link originado se derivó a grupos de estudiantes universitarios de diversas universidades tanto públicas como privadas, detallando los puntos de exclusión e inclusión para un llenado de encuesta satisfactoria, además, que se compartió el consentimiento informado en el mismo cuestionario. Posteriormente, se procedió a exportar a una hoja de cálculo de Microsoft Excel y luego de tener la tabulación de base de datos de manera coherente, ordenada y descifrada, se procede a trasladar la información al programa estadístico de SPSS para ser analizada.

2.5. Análisis de datos y/o análisis estadístico

El plan de procesamiento y análisis de la información recolectada en la presente investigación se realizó una vez se obtuvo todos los datos que se requerían en los 2 cuestionarios tanto de Hábitos alimentarios como el de Nivel de estrés en universitarios, toda la información se procedió a descargar a una base de datos de forma ordenada en el programa de Microsoft Excel versión 2016.

Para conocer el grado de asociación entre las variables de investigación mencionadas de tipo cuantitativa y correlacional, donde se optó por aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson relacionando independientemente a los hábitos alimentarios, estrés académico y la relación entre estas.

Luego, para el análisis estadístico se usó el programa SPSS Statistics versión 29 para determinar que brinda nivel de significancia estadística o p valor (p-value) y para el análisis descriptivo se utilizaron tablas de frecuencia y porcentaje.

2.6. Aspectos éticos

La investigación realizada, tuvo en cuenta ciertos aspectos éticos que permiten el resguardo de información, tomándose en cuenta el anonimato y la participación voluntaria con el compromiso de no afectar la integridad de los individuos. Para ello, se establecieron ciertos principios que se detallan a continuación.

El presente trabajo de investigación cumple con el principio de beneficencia porque tiene como objetivo poder conocer si es que hay una asociación directa entre las dos variables mencionadas y poder aprovecharlo buscando el mejoramiento de los participantes evaluados, ya que al obtener los resultados con relación a las variables y al objetivo planteado, se puede establecer ciertas intervenciones y recomendaciones a nivel personal o institucional según lo requiera.

El estudio realizado es de tipo no maleficente ya que no se realizó ningún daño, durante o después de la recolección de datos. Aquella se realizará respetando el tiempo y el espacio de cada uno de los individuos donde los datos de identidad serán totalmente protegidos.

Se respetó el principio de autonomía de los participantes del estudio ya que, desde el primer momento tuvieron la libre decisión de completar la encuesta sin intervenir o inducir hacerlo.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Características de la población

La población estudiada es de 60 estudiantes de ambos géneros tanto masculino y femenino de las diversas universidades de Lima Metropolitana que están activos en el ciclo 2025-I; asimismo, se aclara que son pertenecientes a diferentes carreras profesionales en modalidad pregrado, donde el 68.3 % (n=41) son mujeres y el 31.7% (n=19) hombres, respectivamente mostradas en la **Tabla 1**.

Además, las medidas de frecuencia de la mediana según la edad de los estudiantes universitarios, se obtuvo un valor de la mediana 23 años con una desviación estándar (DE) de ± 3.177 años perteneciente al rango de edad de 18 a 29 años de la población.

Tabla 1. Distribución porcentual por grupo de edad de los estudiantes universitarios según género de las diversas universidades de Lima Metropolitana, 2023-I.

Edad	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	N	%
18	2	4.9	2	10.5	4	6.7
19	3	7.3	2	10.5	5	8.3
20	1	2.4	1	5.3	2	3.3
21	4	9.8	3	15.8	7	11.7
22	5	12.2	2	10.5	7	11.7
23	6	14.6	3	15.8	9	15
24	2	4.9	2	10.5	4	6.7
25	6	14.9	1	5.3	7	11.7
26	4	9.8	0	0.0	4	6.7
27	1	2.4	1	5.3	2	3.3
28	3	7.3	2	10.5	5	8.3
29	4	9.8	0	0.0	4	6.7
Total	41	68.3	19	31.7	60	100

3.2. Hábitos alimentarios y nivel de estrés en universitarios

En la tabla 2, se muestra los resultados obtenidos donde indica que el 66.7% (n=40) de los estudiantes universitarios de ambos géneros pertenecientes a las diversas universidades de Lima, presentan adecuados hábitos alimentarios y el 33.3% (n=20) de los estudiantes presentan inadecuados hábitos alimentarios. Además, se observó que en su gran mayoría de encuestados son del décimo ciclo donde el 20% de ellos cuentan con un hábito adecuado y un 8.3% (n=5) presentan inadecuados hábitos alimentarios, siguiendo por los estudiantes del tercer ciclo quienes también poseen hábitos alimenticios oportunos con un 15% y un 6.6% manifiestan inadecuados hábitos alimentarios es decir 4 estudiantes.

Tabla 2. Distribución porcentual de hábitos alimentarios según ciclo académico de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025-I.

Hábitos alimentarios						
Ciclo académico	Inadecuado		Adecuado		Total	
	n	%	n	%	N	%
1° CICLO	3	5	2	3.3	5	8.3
2° CICLO	0	0	2	3.3	2	3.3
3° CICLO	4	6.6	9	15	13	21.7
4° CICLO	1	1.66	1	1.66	2	3.3
5° CICLO	2	3.33	2	3.33	4	6.7
6° CICLO	1	1.66	2	3.3	3	5
7° CICLO	1	1.66	3	5	4	6.7
8° CICLO	2	3.33	2	3.3	4	6.7
9° CICLO	1	1.66	5	8.33	6	10
10 ° CICLO	5	8.3	12	20	17	28.3
Total	20	33.3	40	66.7	60	100

En cuanto a la **Figura 1** se muestra el nivel de estrés presentado por los estudiantes universitarios según el género, se visualizan casos de bajo, moderado y alto nivel de estrés respectivamente. Se puede observar la expresión de la cantidad de 41 estudiantes con un nivel moderado de estrés siendo en su mayoría del sexo femenino con un 51.7% (n=31) y los del sexo masculino un 20% (n=12), representando en su totalidad un 71.7% de la población, seguidamente el estrés severo con una cantidad de 10 estudiantes es decir el 16.7% donde se ve que un 11.7% son del sexo femenino y un 5% del otro género. Finalmente, el nivel leve de estrés abarca un 11.7% siendo representadas por 7 estudiantes, donde 4 son del sexo masculino y 3 del femenino. Aquellas cifras contemplan que el nivel moderado de estrés es el que prevalece, afectando a mujeres y hombres de las diversas universidades de Lima Metropolitana que se encuentran matriculados en el ciclo académico 2025-I.

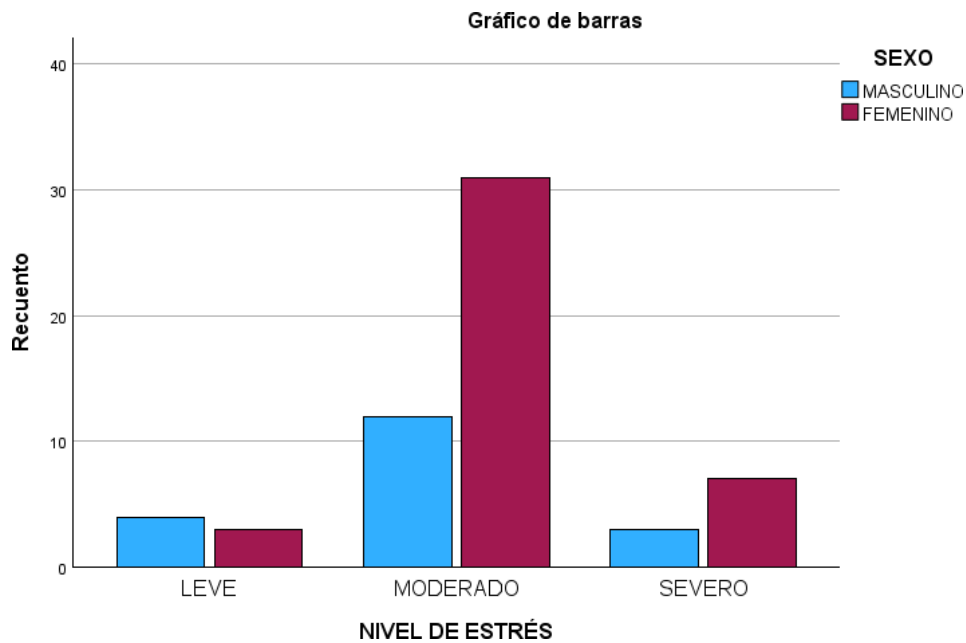


Figura 1. Distribución del número de estudiantes según nivel de estrés y el género de los universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico 2025-I.

Tabla 3. Distribución del número de estudiantes según nivel de estrés y el género de los universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico 2025-I.

			SEXO		
			MASCULINO	FEMENINO	Total
NIVEL DE ESTRÉS	LEVE	Recuento	4	3	7
		% dentro de sexo	6.7%	5 %	11.7%
	MODERADO	Recuento	12	31	43
		% dentro de sexo	20%	51.7%	71.7%
	SEVERO	Recuento	3	7	10
		% dentro de sexo	5%	11.7%	16.7%
Total		Recuento	19	41	60
		% dentro de sexo	31.7%	68.3%	100.0%

En cuanto a la relación de los niveles de estrés con los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios. Se puede observar en la **tabla 4**, que en su mayoría presentan estrés moderado con un 71.6% (n=43) donde el 48.3% (n=29) tienen hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 23.3% (n=14) presentan inadecuados hábitos alimentarios. Seguidos de alumnado que presenta un estrés severo 16.7% (n=10) dentro de los cuales el 10% (n=6) presenta adecuados hábitos alimentarios y el 6.4% (n=4) son no adecuados. Asimismo, el 11.7% (n=7) tienen estrés leve donde el 8.3% (n=5), presentan adecuada alimentación y el 3.3% no. Con ello, se ve que no existe cierta relación en cuanto a los niveles de estrés que pueden afectar o alterar los hábitos alimentarios.

Tabla 4. Relación de los niveles de estrés con los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025.

			NIVEL DE ESTRÉS			
			LEVE	MODERADO	SEVERO	Total
HÁBITOS ALIMENTARIOS	INADECUADO	Recuento	2	14	4	20
		% dentro del NIVEL DE ESTRÉS	3.33%	23.33%	6.7%	33.3%
	ADECUADO	Recuento	5	29	6	40
		% dentro del NIVEL DE ESTRÉS	8.33%	48.33%	10%	66.7%
Total		Recuento	7	43	10	60
		% dentro del NIVEL DE ESTRÉS	11.7%	71.7%	16.7%	100.0%

Respecto a la relación del nivel de estrés con los hábitos alimentarios según el ciclo académico de los universitarios de Lima Metropolitana tanto de privada o pública del periodo 2025-I, en la **Tabla 5** se observa la presencia de un nivel de estrés moderado en el 10° ciclo y 1° ciclo que a su vez presentan inadecuados hábitos alimentarios representado por 3 estudiantes del décimo ciclo y 3 universitarios del primer ciclo dando un resultado de 10 % de estudiantes con las mismas características de un mal hábito y un nivel moderado de estrés. Asimismo, cabe resaltar que el 6,7% es decir, 4 estudiantes presentan un nivel de estrés severo los cuales también poseen una inadecuada alimentación.

Por otro lado, en el mismo cuadro de doble entrada se visualiza que los demás ciclos académicos desde el primer hasta el décimo ciclo tienen adecuados hábitos alimentarios junto con un nivel de estrés moderado de tales resaltan el décimo ciclo con 13.3% representando a 8 estudiantes, tercer ciclo con 10% (n=6) y noveno ciclo con 6,7 % con la cantidad de 4 universitarios.

Tabla 5. Relación del nivel de estrés con los hábitos alimentarios según ciclo académico de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025.

Hábitos Alimentarios		Nivel de Estrés							
		Leve		Moderado		Severo		TOTAL	
		n	%	n	%	n	%	n	%
	1° CICLO	0	0	3	5	0	0	3	5
	3° CICLO	2	3.3	1	1.66	1	1.66	4	6.7
	4° CICLO	0	0	1	1.66	0	0	1	1.66
	5° CICLO	0	0	1	1.66	1	1.66	2	3.33
	6° CICLO	0	0	1	1.66	0	0	1	1.66
	7° CICLO	0	0	1	1.66	0	0	1	1.66
	8° CICLO	0	0	2	3.3	0	0	2	3.33
	9° CICLO	0	0	1	1.66	0	0	1	1.66
INADECUADO	10° CICLO	0	0	3	5	2	3.33	5	8.3
	TOTAL	2	3.3 %	14	23.3%	4	6.7%	20	33.3%
	1° CICLO	0	0	2	3.33	0	0	2	3.33
	2° CICLO	1	1.66	1	1.66	0	0	2	3.33
	3° CICLO	2	3.33	6	10	1	1.66	9	15
	4° CICLO	0	0	1	1.66	0	0	1	1.66
	5° CICLO	0	0	2	3.33	0	0	2	3.33
	6° CICLO	0	0	0	0	2	0	2	3.33
	7° CICLO	0	0	3	5	0	0	3	5
	8° CICLO	0	0	2	3.33	0	0	2	3.33
	9° CICLO	0	0	4	6.66	1	1.66	5	8.3
ADECUADO	10° CICLO	2	3.33	8	13.3	2	3.33	12	20
	TOTAL	5	8.3%	29	48.3%	6	10%	40	66.7%

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	.283 ^a	2	.868
Razón de verosimilitud	.279	2	.870
Asociación lineal por lineal	.263	1	.608
<hr/>			
N de casos válidos	60		

Tabla 6. Prueba de Chi Cuadrado de Pearson de las variables nivel de estrés y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana del ciclo académico, 2025.

Por consiguiente, la comprobación de correlación de Chi cuadrado de Pearson general en las variables de nivel de estrés y hábitos alimentarios en los universitarios se obtuvo el valor $p = 0.868$, siendo mayor a 0.050 por lo que se acepta la hipótesis nula y se concluye que no existe relación entre el estrés académico y la conducta alimentaria en los estudiantes de Lima metropolitana.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La etapa de adultez temprana abarca desde los 18 a 40 años de edad y en ella empiezan a influir una serie de cambios respecto a su identidad, desarrollo personal tanto en lo laboral como en lo académico (42). En los estudiantes universitarios, el estrés desarrollado debido a las demandas y presiones educativas, rutinas, relaciones con docentes y compañeros entre otras, pueden ocasionar algún tipo de influencia negativa que puede afectar a largo plazo en la salud física y emocional de los estudiantes provocando tanto un aumento como una disminución en la ingesta de alimentos, como una preferencia por alimentos menos saludables (43).

Es así que en los estudios explorados en base a la prevalencia de estrés académico aluden que a nivel global se estima que un 25% de estudiantes universitarios pasan por un proceso de estrés académico y de la misma manera mencionan posterior a sus investigaciones abarcadas que muchos de los alumnos de nivel superior manifiestan haber presentado un estrés moderado durante sus estudios que se incrementa su intensidad a medida que avance su nivel de ciclo académico(44). En el estudio de Llallico & Michilena (2022), realizado en alumnos de la facultad de Ciencias Médicas en la Universidad Central de Ecuador, sus resultados de rasgos de estrés mostraron una mayor prevalencia de estrés psicológico (58,84%) que se deriva en emociones de intranquilidad, furia y melancolía. Además, se encontraron rasgos de estrés relacionado a los malos hábitos alimentarios y desórdenes en tiempos de comida en los estudiantes (45).

En el Perú, estudios realizados sobre la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en 230 estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima, se obtuvo que el 62.6% de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63.5% presentaban niveles moderados de actividad física, el 59.1 % presentan un estrés académico moderado y respecto a la correlación, existe una alta significancia entre hábitos alimentarios y estrés académico. Donde se llega a la conclusión que los estudiantes, que presentan un estilo de vida de buenos hábitos alimenticios y realizan una práctica moderada de actividad física, conlleva a un mejor control de estrés en un ambiente universitario (21).

Asimismo, en el país durante el 2019 los jóvenes superaron la cifra de 8 millones de personas. De las cuales, el 25.4% estudia y el 11.5% estudia y trabaja. En cifras, nos

hablan de aproximadamente un 1,509,400 estudiantes de pregrado durante ese año (46). Siendo la evidencia y estudios científicos que abordan la relación de estrés y hábitos alimentarios en individuos que cursan por la etapa universitaria ha tomado cierta relevancia desarrollada por el mismo grupo etario que lo componen. Sin embargo, se debe enfatizar en el análisis profundo que permita controlar e identificar las señales de estrés en los alumnos proporcionando tratamientos adecuados a patologías derivadas de dicha relación.

En el presente estudio los participantes fueron jóvenes universitarios de las diversas universidades de Lima Metropolitana que accedieron a responder al cuestionario virtual que se les compartió, donde se visualiza que en mayor cantidad son mujeres representado por un 68.3% y el 31.7% estuvo conformado por el género masculino, estos estudiantes son de diferentes ciclos, que van desde el primer hasta el décimo. Aquello tiene cierta relación con el estudio realizado en el año 2023 por Saldaña y Acosta (47), donde su población reflejaba que el 84% era del sexo femenino mientras que solo el 16% era masculino. A diferencia del estudio hecho por Vargas y Delgado (48), donde se observa que la mayor parte fueron del sexo masculino con un porcentaje de 51.97% y del sexo femenino con 48.02%.

Los estudiantes universitarios refirieron mediante sus respuestas en el cuestionario, haber experimentado ciertas características del estrés que se presentan de diversas formas mediante síntomas y efectos que alteraban sus hábitos alimentarios con más o menos intensidad. Se consideró un rango de edad determinado para los universitarios, los cuales abarcaban desde los 18 hasta los 29 años. Además, las medidas de frecuencia de la mediana según la edad de los estudiantes universitarios, se obtuvo un valor de la mediana de 23 años con una desviación estándar (DE) de ± 3.177 años. Algo similar se observa en el estudio realizado por Romero et. (49), donde la edad media fue de 22.5 años, dentro de su población que lo conformaban universitarios desde los 18 a 35 años de edad. Por el contrario, en la investigación de Flores y Maravi (50), donde su población tenía un rango de 19 a 29 años de edad en la cual la media resultó ser de 25.7 años.

Respecto a los objetivos específicos primero fue reconocer los tipos de hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, Perú el cual al realizar la evaluación los resultados mostraron que los hábitos alimentarios que predomina de los alumnos son adecuadas con un porcentaje de 66.7% mientras que

en menor proporción un 33.3% presentaban unos inadecuados hábitos alimentarios. Asimismo, se encontró que la mayoría de los encuestados son del décimo y tercer ciclo donde el 35% cuentan con un hábito alimentario adecuado y un 14.9% manifiestan inadecuados hábitos alimenticios. Nuestros datos coinciden con el estudio realizado por Ruiz y Quispe (51), donde su población mostró que un 83% presentaba hábitos saludables que, en su mayoría eran del sexo femenino y el 17% poseía hábitos alimenticios inadecuados. No obstante, nuestros resultados no se asemejan con la investigación de Crespo y Benavides (18) ya que, un 96.9% presentaba hábitos alimenticios inadecuados donde menciona que la mayoría eran estudiantes del sexo femenino del último año que ante la demanda estudiantil y actividades académicas optaban consumir alimentos de fácil consumo y de un costo menor y con un menor porcentaje de 3.1% tenían un hábito alimentario adecuado.

En cuanto al gráfico del nivel de estrés que presentan los estudiantes universitarios según el género, se halló que predominaba el estrés moderado con un 71.7% de la población, donde en su mayoría eran del sexo femenino con un 51.7% y los del sexo masculino un 20%, seguido del estrés severo con un 16.7% donde el 11.7% era del sexo femenino y el otro 5% del sexo masculino. Por último, en menor proporción el 11.7% de los estudiantes universitarios presentaba estrés leve. Aquello, guarda relación con el estudio realizado por Silva et.al (52), donde el 86.3% de su población presentaba estrés moderado y dentro de ello el sexo femenino predominaba con un 57.7%, seguido de un 11.4% con estrés severo donde el 8% eran mujeres y finalmente el 2.4% tenía estrés leve. Por el contrario, el estudio de Chávez y Chuquimango(53) indica que el 65% presenta estrés moderado, donde predomina el sexo masculino con un 37%, seguidamente de los estudiantes que presentan un estrés severo con un 26% del total y el estrés leve con un 9%.

Por consiguiente, el tercer objetivo específico de esta investigación fue analizar el vínculo entre el nivel de estrés y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, donde la mayoría de la población manifiesta tener un nivel de estrés moderado con un 71.6% donde el 48,3% sostienen hábitos alimentarios adecuados, mientras que un 23.3 % tienen inadecuados hábitos alimentarios. Paralelamente en el mismo cuadro se puede ver aquellos alumnos que presentan un nivel de estrés severo los cuales son 16.7% del total dentro de ello el 10% presenta adecuados hábitos alimentarios y el 6.4% no son adecuados. Asimismo, el 11.7% tienen estrés leve en el que un 8.3%, presentan adecuada

alimentación y el 3.3% no. Algo similar se aprecia en el estudio de Espinoza y Ninancuro (47) en donde se evidencia que el 65.5% de la población estudiada presenta estrés moderado de las cuales el 62.2% se relaciona con un adecuado hábito alimentario y un 3.3% con un hábito inadecuado. En cuanto al estrés severo 22.2% de estudiantes la padece dentro de ello el 21.1% tiene un aspecto saludable respecto a su alimentación y 1.1% no las tiene y finalmente los encuestados que tienen estrés leve representan el 12.2% en el que un 11.1% se alimentan adecuadamente y 1.1% no las hace. Pero algo distinto se ve en la investigación de Gálvez y Morales (19) donde demuestra que 56.7% de su población estudiada tiene hábitos alimentarios inadecuados, teniendo el 26.7% con un estrés severo, 19.3% con estrés moderado y un 10.7% con estrés leve, por otra parte, el 43.3% tuvieron un adecuado régimen alimentario presentando así, el 21.3% con estrés académico moderado, un 19.3 con estrés leve y un 2.7% con estrés severo.

Además, se empleó un cuadro de doble entrada para comparar estas dos variables según ciclo académico de los encuestados donde en la **Tabla 5** se visualiza que los alumnos que presentan un nivel de estrés moderado en su gran parte pertenecen al décimo ciclo quienes a su vez poseen unos correctos hábitos alimentarios, representado por 8 estudiantes dando el 13.3% del total de la población, mientras que el 5% de estudiantes que son del mismo ciclo tienen inadecuados hábitos alimentarios. También se puede observar que el 10% de la población que son tercer ciclo académico tienen un estrés moderado y un adecuado hábito respecto a su alimentación. Asimismo, los universitarios que presentan un estrés severo con un adecuado hábito alimentario son el 10% que corresponden al tercero, sexto, noveno y décimo ciclo y respecto a los que presentan malos hábitos alimentarios en conjunto con un estrés severo son los estudiantes del tercer, quinto y décimo ciclo representando al 8.7% de la totalidad de la población.

Es con ello, que en nuestra indagación al realizar la prueba de Chi cuadrado de Pearson para las variables del nivel de estrés y hábitos alimentarios se mostró que el valor general de $p=0.868$, siendo mayor a 0.050 refiriendo así que no hay significancia estadística donde los hábitos alimentarios se encuentre correlacionado con los niveles de estrés. Se infiere que el estrés generado de forma moderada y los cambios que se pueden dar en los hábitos alimentarios se dan a consecuencia de otras causas que afectan indirectamente. De igual manera en el estudio desarrollado por Cubas (54), donde el nivel de estrés con relación a los estilos de vida en estudiantes de

enfermería, mostraron que el 68.3% presentaban un estrés académico moderado y dentro de ello, el 61% de los alumnos practican hábitos de alimentación saludable. Asimismo, en el estudio hecho por Flores y Maravi (55), donde participaron 42 estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética, se evidenció que 40% de estudiantes evaluados presentaron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado. Mientras que un 35.7% de los participantes poseen inadecuados hábitos alimentarios y un nivel de estrés moderado. Al mismo tiempo, al analizar las variables con la prueba de Chi Cuadrado de Pearson no se obtuvo una asociación o correlación significativa ya que, su valor $p= 0.427$ es mayor a 0.05, lo cual demuestra que el nivel de estrés no influye sobre el comportamiento alimentario. Estos resultados coinciden con lo que se obtuvo en nuestro estudio interpretándose estadísticamente no significativo.

Sin embargo, en la indagación de Crespo y Benavides (18), 96.9% de la población total presentaban hábitos alimenticios inadecuados, mientras el 3.1% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados y el 51.8% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés moderado. También denota que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estrés y hábitos alimentarios puesto que, su p valor fue de 00.01 el cual es inferior a 0.05.

Limitaciones:

En el presente trabajo se tuvo dificultades al momento de recolectar los datos de los participantes, ya que el instrumento elegido fue abordado de manera virtual el cual tuvo como consecuencia obtener un número reducido de encuestados al que se tenía planeado para este estudio. Asimismo, se vio sesgo en el método usado para recopilar los datos de hábitos alimentarios ya que, algunas preguntas pudieron haberse modificado para obtener diagnósticos más destacados referente al hábito alimentario que presentaba cada participante.

Otra limitación, fue no contar con la participación de más estudiantes universitarios como aquellos que estudian en provincia y no exclusivamente de Lima Metropolitana, para poder realizar una comparación más visible y significativa con diversos factores que se puedan haber involucrado.

Finalmente, una de las limitaciones fue la escasa bibliografía reciente respecto al estrés y hábitos alimentarios en universitarios, el cual nos conlleva a una restricción en las bases teóricas y antecedentes de la investigación.

Implicancias:

La implicancia de esta investigación demuestra la relevancia en el ámbito de salud pública puesto que, cualquier estudio que asocia variables que tengan impacto en la salud física o mental de los estudiantes universitarios tiene como resultado positivo en los nuevos lineamientos para el cuidado integral de la salud de tal manera proporcionar una mejor calidad de vida.

Asimismo, es fundamental que la comunidad universitaria conozca la situación actual de sus hábitos alimentarios y las consecuencias que puede conllevar una inadecuada alimentación conjuntamente con afecciones psicológicas como el estrés que pueden enfrentar los estudiantes universitarios. Por ello es necesario fomentar más investigaciones que se asocien con la variable del estrés en la población universitaria en diferentes contextos con el fin de buscar estrategias integrales y acciones para enfrentar estas situaciones psicológicas que atraviesan durante su estancia universitaria que repercuten en la salud nutricional y mental.

4.1. Conclusiones:

-No se encontró relación entre el estrés académico y la conducta alimentaria en los estudiantes de las diversas universidades de Lima metropolitana, ya que el valor de la significancia resultó $0.868 > 0.005$.

-Respecto a los hábitos alimentarios el 66.7% de los estudiantes universitarios de las diversas universidades tanto pública y privada poseen hábitos alimentarios adecuados por sobre todo aquellos que cursan el tercero y décimo ciclo. Por otro lado, el 33.3 % de la población de estudio manifestó presentar hábitos alimentarios inapropiados los cuales en conjunto eran de los nueve primeros ciclos.

-En su mayoría los estudiantes de nuestra población obtuvieron el diagnóstico de estrés académico moderado siendo un 71.7%, siendo en su mayoría estudiantes del décimo ciclo, esto se podría dar debido a que son aquellos que ya están a punto de egresar de la carrera sintiendo mayor presión por las asignaturas que se tornan más complejas, como las prácticas pre profesionales y por la obtención del título universitario. Seguido del estrés severo con un 16.7%, donde su mayoría eran estudiantes del sexto y décimo ciclo, por lo mismo que en este periodo empiezan a llevar las asignaturas de carrera en conjunto con la poca costumbre e información nueva que reciben. Finalmente, la minoría presentaba un estrés académico leve

siendo el 11.7% donde se encontraban estudiantes de los tres primeros ciclos, ya que se llevan cursos generales que no generan tanta preocupación en ellos.

4.2 Recomendaciones:

-Se recomienda llevar a cabo nuevos estudios con una población de mayor tamaño para que se puedan dar un mejor análisis estadístico de la relación entre los niveles de estrés académico y la conducta alimentaria en los estudiantes universitarios.

-Se recomienda a los futuros investigadores que deseen estudiar los hábitos alimentarios y su relación con el estrés académico, incluyan dentro de su investigación la variable de actividad física, ya que se presenta como un factor predisponente.

-Se sugiere integrar en las plataformas académicas de las diversas universidades de Lima metropolitana, talleres que permitan conocer cómo gestionar y optimizar el tiempo, los cuales ayuden a mejorar, reducir o prevenir en el mejor de los casos los niveles de estrés académico presentado por ciertos estudiantes.

-Se propone implementar estrategias nutricionales dentro de la casa de estudios, como talleres que permitan informar e incentivar el desarrollo de buenos hábitos alimentarios ayudando a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

REFERENCIAS:

1. Estrada, et al. Estrés académico en universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021; 40(1), 88-93. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>
2. McEwen, B. S. Efectos neurológicos y sistémicos del estrés crónico. Estrés crónico. 2017; 1, 1-11. Disponible en: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/28856337/>
3. Instituto Nacional de Salud Mental. 5 cosas que se debe saber sobre el estrés [Internet]. Estados Unidos: Instituto Nacional de Salud Mental; 2020 [citado el 13 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>
4. Niazov Z, Hen M, Ferrari JR. Procrastinación académica y en línea en estudiantes con dificultades de aprendizaje: El impacto del estrés académico y la autoeficacia. Psychol Rep [Internet]. 2022;125(2):890–912. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0033294120988113>
5. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Lib Rev Perú Psicol [Internet]. 2021 [citado el 13 de mayo de 2025];27(2):e482. Recuperado de : http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_abstract
6. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Linares M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2020;27(1):15 -- 22. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
7. Maza Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2022 [citado el 13 de mayo de 2025];25(47):1–31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
8. Instituto Nacional de Estadísticas e Informática [Internet]. Estado de la población peruana. 2020 [citado el 13 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf
9. Rodríguez, M., Vásquez, M., & Salamea, R. Representación social de los hábitos alimentarios en estudiantes de Psicología Clínica. Espacios: Ciencia Tecnol Desarrollo [Internet]. 2022 [citado el 13 de mayo de 2025];43(09):64–78. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a22v43n09/22430905.html>
10. Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., Zea, A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Espacios [Internet]. 2020 [citado el 13

- de mayo de 2025];41(48):402–15. Disponible en:<https://www.revistaespacios.com/a20v41n48/20414830.html>
11. Romero E, Young J, Salado Castillo R. Fisiología del Estrés y su Integración al Sistema Nervioso y Endocrino. *Revista Médico Científica* [Internet]. 2020 [Citado el 13 de mayo del 2025]; 32:61-70. Disponible en: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535>
 12. Kalon, E; Hong, J; Tobin, C; Schulte, T. Correlatos psicológicos y neurobiológicos de la adicción a la comida. *HHS Public Access* [Internet]. 2016 [Citado el 13 de mayo del 2025]; 129:85-110. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/articles/PMC5608024/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
 13. Anfal AL-Dalaeen, Nour Batarseh, Zaher Al-Bashabsheh, Baha'Ghandi ALjeradat, Dima Batarseh, Arab Karablieh. Niveles de estrés y comportamiento alimentario entre estudiantes universitarios en Jordania: un estudio transversal. *J Educ Promoción de la Salud* [Internet]. 2024 [Citado el 13 de mayo del 2025]; 13: 285. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39310015/>
 14. Nadeem, T., Gul, B., Chhapra, R. Trastornos de la alimentación en estudiantes de medicina y de enfermería de una universidad privada: relación con la depresión, la ansiedad y el estrés. *J Coll Médicos Surg Pak* [Internet]. 2023 [Citado el 13 de mayo del 2025] julio; 33(7):823-825.
 15. SK Roy, Khurshid Jahan, Nurul Alam, Rumana Rois, Ambrina Ferdaus, Samina Israt, Md Rizwanul Karim. Estrés percibido, comportamiento alimentario y sobrepeso y obesidad entre adolescentes urbanos. *J Salud Popul Nutrición* [Internet]. 2021 [Citado el 13 de mayo]; 17 de diciembre; 40:54. Disponible en: https://jhpn-biomedcentral-com.translate.google/articles/10.1186/s41043-021-00279-2?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
 16. Fernandez, D., Barrios, L., Viveros, G., Espinola, R., Gonzales, G., Martinez, G., & Mendéz, J. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay. *Rev. chil. nutr* [Internet]. 2021 [Citado el 13 de mayo del 2025]; vol.49 no.5. Disponible en: https://jhpn-biomedcentral-com.translate.google/articles/10.1186/s41043-021-00279-2?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
 17. Choi, J. Impacto de los niveles de estrés en los comportamientos alimentarios entre estudiantes universitarios. *Nutrientes* [Internet]. 2020 [Citado el 13 de mayo del 2025]; 12 (5), 1241. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1241>
 18. Crespo Gómez H, & Benavides Nicolas Y. Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú. *Repositorio de tesis UPeU*; [Internet] [Tesis de licenciatura] 2023. [Citado el 15 de mayo del 2023] Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/939713>
 19. Morales Lázaro A. E., Galvez Quispe B. G. "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA,

- LIMA – PERÚ. Repositorio UPN; [Internet][Tesis de licenciatura] 2023.[Citado el 15 de mayo] Disponible en:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_387a94759f3f1ace8ef2843b27fae729/Details
20. Nole Gonzaga, M.;Rojas-Gutiérrez, W. Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú. *Mujer Andina [Internet]. 2022* [citado el 14 de julio de 2025];1(1):52–63; Disponible en:<https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/mujer-andina/article/view/643>
 21. Castillo,C. L., & Vivancos, J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Internet] [Tesis]. Upeu.edu.pe. [Universidad Peruana Unión]; 2019 [citado el 14 de julio de 2025]. Disponible en:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_02752533b1a5ece05192fd63d6bc4400/Details
 22. Cubas Petí,L.E. ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA [Internet] [Tesis]. Unfv.edu.pe. [Universidad Federico Villareal]; 2019. Disponible en:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_70a71485ec8f8e6e0d8352f8a00f784d/Details
 23. Estrés [Internet]. Organización Mundial de la Salud [citado el 14 de julio de 2025]; 2023. Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
 24. Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud,características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT Revista Peruana de Psicología [Internet]. 2021 Dec 23;27(2): e482–2.* Disponible en:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_abstract
 25. ECORFAN,Barraza-Macías,A. INVENTARIO SISCO SV-21 [Internet]. 2018. [citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en:https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
 26. Clavijo ChamorroM. Z. Nutrición Dietética y alimentaria, Monografías, Ensayos de Nutrición. Docsity [Internet]. Docsity.com. 2023 [citado el 14 de julio de 2025]. <https://www.docsity.com/es/docs/nutricion-dietetica-y-alimentaria/9524128/>
 27. Martínez Zazo, A.B y Pedrón Giner,C.Conceptos básicos en Alimentación.España [Internet]. 2016 [citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en:<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
 28. Mendoza Medina, A. Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. Dilemas

- contemporáneos: educación, política y valores; 2021.[citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en:<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2519>
29. Suescún-Carrero S., Sandoval-Cuellar C., Hernández-Piratoba F., Araque-Sepúlveda I., Fagua-Pacavita L., Bernal-Orduz F., et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev Fac Med.* 2017;65(2):227-31 [citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5763/576364367008/html/>
 30. Estelles Vicente A. Hábitos alimentarios saludables; descubre 5 acciones prácticas para mejorar tu dieta[Internet] 2022.[Citado el 14 de julio del 2025] <https://laboratoriosgonzalez.com/habitos-alimentarios-saludables/>
 31. Bárbara, R., & Ferreira-Pêgo, C. Cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios desplazados y no desplazados. *International Journal of Environmental Research and Public Health*[Internet].2020[Citado el 14 de julio] ; 17(15), 1-9. Disponible en:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32722495/>
 32. Cavazos-Flores V., Aragón-Castillo J., López-Martínez B. Conducta Alimentaria Materna Asociada A La Composición Corporal Del Hijo Adolescente En La Población De Allende-México. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2023 Abr [citado el 14 de julio] ; 23(2): 16-23. Disponible en:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000200016
 33. Ruiz Adriana M, Agudelo Catalina, Cárdenas Diana, Souza Oliveira Juliana, Souza Nathália de, Lira Pedro IC. Asociación entre patrones alimentarios y factores sociodemográficos en la población adulta de Antioquia, Colombia. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2023 Abr [citado el 14 de julio del 2025] ; 50(2): 174-185. Disponible en:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000200174
 34. Dolores Cedeño, M., Luna Baez, A., Lucas Choez, M., Quiroz Figueroa, M. CULTURA ALIMENTARIA DE LA FAMILIA Y SU INFLUENCIA EN EL CRECIMIENTO DE NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS EN JIPIJAPA. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS* [Internet]. 2023[Citado el 16 de julio del 2025]; Vol.5.N° 3. Disponible en:<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/600>
 35. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Glosario de Agricultura Orgánica*, 2009. Disponible en:https://www.fao.org/fileadmin/templates/organicag/files/Glossary_on_Organic_Agriculture.pdf
 36. Aediles Irarrazabal, R., Córtes Sandoval, C., Diamont Orellana, S., Gutierrez Leal, C., et al. Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Index Enferm*[Internet].2022[Citado el 16 de julio del 2025]; vol.31 no.1 Granada. Disponible en:https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000100005

37. Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., Babptista Lucio, P. Metodología de la investigación. 6 ed. México [Internet]. 2014. [Citado el 16 de julio del 2025] Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cien tifica%206ta%20ed.pdf>
38. El Ansari, W., Adetunji, H. y Oskrochi, R. Alimentación y salud mental: Relación entre la alimentación y el estrés percibido y los síntomas depresivos en universitarios estudiantes en el Reino Unido. *Cen Eur J Public Health* [Internet]. 2014 [Citado el 18 de julio del 2025]; 22(2), 90-97. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25230537/>
39. Caldera, J., Reynoso, O., Gómez, N., Mora, O., & Anaya, B. Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés* [Internet]. 2017 [Citado el 18 de julio del 2025]; 23 (2017) 20–26. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-modelo-expli cativo-predictivo-respuestas-estres-S1134793716300379>
40. Schlarb, A., Friedrich, A., & Classen M. Problemas de sueño en estudiantes universitarios: una intervención. *Neuropsychiatr Dis Treat* [Internet]. 2017 [Citado el 20 de julio del 2025]; 13: 1989–2001. Disponible en: https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.google/articles/PMC5536318/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
41. Ferro, R., Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. *Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012. [Internet] [tesis]*. Unmsm.edu.pe. [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]; 2012 [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_d7acc31a09dad78b97f5ae288f7bcfdd/Details
42. Calvo, I. Adultez temprana: características y desarrollo. *Mentes abiertas psicología* [Internet]. pymOrganization. 2021 [citado el 20 de julio del 2025]. Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/desarrollo/aduldez-temprana>
43. López, J., Chinchilla, N., Bermúdez, I., Álvarez, A. Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios [Internet]. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 2021. [Citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276006/>
44. Moscoso Zúñiga, C. & Bársallo Sánchez, J. Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca [Internet]. Ecuador, 2015 [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible

- en:<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/982157/2-estudio-transversal-prevalencia-del-estresa-academico.pdf>
45. Llallico, C., & Michilena, S. Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, durante el período 2021- 1[Internet] .REVISTA MÉDICA HJCA.2018;Vol. 10 Núm. 2. Julio [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en:<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/f96a97c7-ae88-4d5b-a6b9-97dce61b37f5>
 46. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Estado de la Población Peruana. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Estado de la Población Peruana; 2020 [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en:https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf
 47. Espinoza, R. Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, 2024 [Internet] [Tesis]. Uwiener.edu.pe. [Universidad Norbert Wiener]; 2024 [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en:<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/372e05d8-5eed-4757-b64d-2511a7890dc9>
 48. Delgado, R., Vargas, M. Relación de los hábitos alimentarios con el estrés académico en estudiantes de medicina humana Arequipa, 2024[Internet]. Concytec.gov.pe. 2024 [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en :https://alicia.concytec.gov.pe/vufind/Record/UNSA_b6e09d88d215695aaadb1aa0d61122c
 49. Romero, M., Serna, S., Cabral, M., Figueroa, D. & Almirón, L. Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. Revista de investigación científica y tecnológica [Internet]. 2023; vol.7 (1): 103-118 [citado el 20 de julio del 2025]. Disponible en :<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9111044>
 50. Flores Ramos,S.,Maravi Zorrila,Y. ESTRÉS ACADÉMICO Y HáBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA,2020 [Internet][Tesis] uma.edu.pe[Universidad María Auxiliadora] [Citado el 24 de julio del 2024]. Disponible en :https://alicia.concytec.gov.pe/vufind/Record/UMAI_77b514098f12a0d7a9d48fa302a673aa
 51. Ruiz Casares,J.,Quispe Shuña,J.Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una universidad privada de lima este, 2020[Internet] [Tesis] upeu.edu.pe [Universidad Peruana Unión][Citado el 24 de julio del 2025].Disponible en:<https://repositorio.upeu.edu.pe/items/8268aa7c-a4e5-4538-9f17-14012db87b8e>

52. Silva, M., López, J., Meza, M. Estrés académico en estudiantes universitarios, 2019.s. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes[Internet].2020, 28(79), 75-83 [Citado el 24 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
53. Chavez. A., Chuquimango, Y. "ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GÉNERO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO", 2022[Internet][Tesis] upn.edu.pe [Universidad Privada del Norte] [Citado el 26 de julio del 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_f50abddf5423e86aaf4d0a3b4a3bfbe1/Details
54. Cubas, L. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2019[Internet][Tesis] upeu.edu.pe [Universidad Peruana Unión] [Citado el 26 de julio del 2025].Disponible en:https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_9f8e52898cee7681cb4f1b4ee6fd4da5/Details
55. Flores, S., Maraví, I. ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, 2020[Internet][Tesis] uma.edu.pe[Universidad María Auxiliadora] [Citado el 26 de julio del 2025]. Disponible en : https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UMAI_77b514098f12a0d7a9d48fa302a673aa

ANEXOS:

ANEXO 1. Matriz de consistencia

PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema General:</p> <p>¿Qué relación existe entre el nivel de estrés académico y la alteración de las conductas alimentarias en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana del año 2023?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación entre los cambios en la conducta alimentaria y el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana del año 2023.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Determinar el vínculo entre el nivel de estrés y los hábitos alimenticios en</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>El estrés académico en la etapa universitaria induce a cambios respecto a las conductas alimentarias de los estudiantes de Lima Metropolitana del año 2023.</p> <p>Hipótesis específica:</p> <p>Periodos específicos de alto rendimiento</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> No experimental <p>Nivel de Investigación:</p>	<p>Método de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuantitativo 	<p>Variable Independiente (x):</p> <ul style="list-style-type: none"> Estrés Académico <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dimensión estresores -Dimensión síntomas -Dimensión estrategias de afrontamiento 	<p>Población:</p> <p>Estudiantes de entre 18 a 28 años de edad de las diversas universidades de Lima Metropolitana durante el periodo regular 2025-I.</p> <p>Muestra:</p> <p>60 estudiantes de entre 18 a 28 años de edad de las diversas universidades de Lima Metropolitana durante el periodo regular 2025-I.</p>

	<p>periodos de alta y baja carga académica.</p> <p>Establecer una comparación de los hábitos alimenticios y frecuencia de consumo de alimentos en periodos de alta y baja carga académica.</p> <p>Establecer una comparación del nivel de estrés en ciertos periodos de alta y baja carga académica.</p>	<p>generan niveles elevados de estrés que estimulan el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares como una respuesta a la fuerte demanda académica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Correlacional 		<p>Variable Dependiente (y):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos Alimentarios <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cantidad de comidas -Frecuencia de ingesta de alimentos -Horario de tomas de alimento -Lugares de ingesta de alimentos 	
--	--	--	---	--	--	--

ANEXO 2: Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	PUNTOS DE CORTE	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos alimentarios	Nivel de hábitos alimentarios	Cantidad de comidas Apropiado Inapropiado	=3-5 comidas al día =Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día	Nominal
		Asiduidad de ingesta del desayuno, almuerzo y cena Apropiado Inapropiado	=Ingiera todos los días las comidas principales =No ingiere todos los días sus principales comidas	
		Tiempos en donde se realiza el consumo de alimentos DESAYUNO Apropiado Inapropiado ALMUERZO Apropiado	=De 6:00 a 8:59 am. = previo a 6:00 am ó desde 9:00 am.	

		<p>Inapropiado</p> <p>CENA</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=Desde las 12:00 hasta las 2:59 pm.</p> <p>=Previo a las 12:00 ó a partir de las 3:00 pm.</p> <p>=De 6:00 pm a 8:59 pm.</p> <p>=Previo de las 6:00 ó después de las 9:00 pm.</p>	
		<p>Espacio en el cual frecuenta ingerir sus alimentos</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=En el hogar, centro de estudios superiores, en universidad o en restaurantes</p> <p>=Establecimientos que expenden alimentos preparados.</p>	
		<p>Ingesta de alimentos con o sin compañía</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=Con compañía</p> <p>=Solo(a)</p>	
		<p>Comidas acostumbradas a ingerir</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=Comida casera</p> <p>=Alimentos ultra procesados, "comida chatarra" o exentos de proteína animal.</p>	

		<p>Modo de preparación de alimentos</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=Guisos, sancochados, a la plancha, al vapor u horno.</p> <p>=Frituras</p>
		<p>Tipo de meriendas</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=Frutas o snack saludables</p> <p>=Alimentos ultraprocesados</p>
		<p>Ingesta de bebidas con comidas principales</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p> <p>Ingesta de bebidas con menestras</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p> <p>En el transcurso del día</p> <p>Apropiado</p> <p>Inapropiado</p>	<p>=Agua o refresco</p> <p>= Bebidas carbonatadas, entre otras.</p> <p>=Cítricos</p> <p>=otras</p> <p>=Lácteos y avena</p> <p>=Bebidas distintas nutricionalmente deficientes.</p>

		Consumo de alcohol Apropiado Inapropiado	=No más de 1 vez al mes; vino, sangría o cerveza, no más de 2 copas =Más de una vez al mes
		Lácteos Apropiado Inapropiado	=interdiario o más =Menos de 3 veces durante la semana.
		Acompañamiento con el pan Apropiado Inapropiado	=Con fuentes proteicas o que contengan grasas insaturadas =Alimentos con alto contenido de grasas saturadas y calorías
		Consumo de alimentos de origen animal: Apropiado Inapropiado	=Consumo de 1 a 3 veces por semana =Más de 3 veces durante la semana o el no consumo de la misma.
		Consumo de huevo Apropiado	=Consumo de 1 a 2 veces durante la semana,

		Inapropiado	sancochado, escalfado o pasado. =Menos de 1 vez durante la semana en frituras o preparaciones.	
		Ingesta de legumbres Apropiado Inapropiado	=Consumo de 1 a 2 veces durante la semana o interdiario. =Menos de 1 vez durante la semana o diariamente.	
		Ingesta de ensalada de verduras Apropiado Inapropiado	=Consumo diario o interdiario =Consumo de menos de 3 veces durante la semana	
		Consumo de sal Apropiado Inapropiado	=No adición de sal a comidas preparadas =Adición de sal a comidas preparadas	
		Consumo de azúcar Apropiado Inapropiado	=No más de 2 cucharaditas por vaso =Más de 2 cucharaditas por vaso.	

Estrés académico	Nivel de estrés	Estrés leve Estrés moderado Estrés severo	=0-33 % =34-66% =67-100%	Ordinal
------------------	-----------------	---	--------------------------------	---------

Anexo 3: Instrumentos de recolección de datos

3.1 ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

I. PRESENTACIÓN

Mucho gusto, somos estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte, que mediante la presente encuesta solicitamos su colaboración para que nos brinde ciertos datos que posibilitaran conocer la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de las diversas universidades de Lima Metropolitana que se encuentren activos en el periodo académico 2025- 1. Este cuestionario no contiene preguntas correctas ni incorrectas. Se pide por favor responder con total sinceridad, ya que los datos obtenidos serán de forma anónima y confidencial. Si se presentara alguna duda, mencionarlo a la persona a cargo para facilitar el entendimiento.

II. INDICACIONES

Se le pide por favor, leer cada pregunta con atención y de manera detenida tomando en cuenta el tiempo establecido para el formulario. Luego proceda a escoger la opción que mejor se adapte a su respuesta y seleccione. Recordar que no hay respuestas correctas o incorrectas y que la información recolectada será de manera confidencial en su totalidad.

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres: _____

Edad: _____ Sexo: Femenino () Masculino ()

Carrera universitaria _____ Facultad: _____

Año/Ciclo: _____ Correo electrónico: _____

Teléfono Móvil: _____

I. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV - 21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas. *

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

3.2 CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE UNIVERSITARIOS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 4 veces al día
- d. 5 veces al día
- e. Más de 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?

- a. 4:00 am – 4:59 am
- b. 5:00am – 5:59am
- c. 6:00 am – 6:59 am
- d. 7:00 am – 7:59 am
- e. 8:00 am – 8:59 am

4. ¿Dónde consume su desayuno?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulante

5. ¿Con quién consume su desayuno?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos

- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?

- a. Leche y/o Yogurt
- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinua -Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. Otros, especificar:

6a. ¿Qué tan seguido toma leche?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

7. ¿Consume pan?

- a. Si (Pasar a la pgta. 7a)
- b. No (Pasar a la pgta.7b)

7a. ¿Con que acostumbra a acompañarlo?

- a. Queso y/o Pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos
- d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
- e. Mermelada y/o Manjar blanco

7b. En caso de no consumir pan ¿Que consume?

8. ¿Qué tan seguido consume queso?

- a. Nunca

- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1 -2 Veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media mañana?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua Natural
- b. Refrescos
- c. Infusiones
- d. Gaseosas
- e. Jugos industrializados
- f. Bebidas rehidratantes

12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- a. Nunca
- b. 1-2 Veces a la semana
- c. 3-4 Veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

13. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?

- a. 11:00am - 11:59am
- b. 12:00 pm - 12:59 pm

- c. 1:00 pm - 1:59 pm
- d. 2:00 pm - 2:59 pm
- e. Más de las 3:00 pm

14. ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

16. ¿Con quién consume su almuerzo?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a. 1-2 veces a la semana
- b. 3-4 veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario

18. ¿En qué horarios consume su cena?

- a. 5:00 pm - 5:59 pm
- b. 6:00 pm - 6:59 pm
- c. 7:00 pm - 7:59 pm
- d. 8:00 pm - 8:59 pm
- e. Más de las 9:00 pm

19. ¿Dónde consume su cena?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

21. ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Sólo(a)

22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario e. Diario

25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones

27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- a. Nunca (Pasar a la pág. 28)
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

27a. ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?

- a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c. Con Gaseosas
- d. Con Agua

28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en sus comidas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega vaso/taza?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- a. Si (Pasar a la pgta. 32.a)
- b. No

32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- a. Menos de 1 vez al mes
- b. 1 vez al mes
- c. 1-2 veces al mes
- d. 1 vez a la semana
- e. Más de 1 vez a la semana

32b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?

- a. Pisco
- b. Vino
- c. Sangría
- d. Cerveza
- e. Otros

32c. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- a. Una Copa
- b. 1-2 vasos
- c. 3-4 vasos
- d. 5-6 vasos
- e. Más de 6 vasos