



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

### “ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES EN LIMA, 2024”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autoras:**

Almendra Elizabeth Carrasco Sotomayor

Maria Pia Rojas Vidalon

**Asesora:**

Dra. Yuliana Yessy Gomez Rutti

<https://orcid.org/0000-0002-7113-8483>

Lima - Perú

2025

## JURADO EVALUADOR

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Jurado 1      | Carmen Fiorella Camarena Alberca |
| Presidente(a) | Nombre y Apellidos               |

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| Jurado 1 | Andrea Lisbet Bohorquez Medina |
|          | Nombre y Apellidos             |

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| Jurado 2 | Yuliana Yessy Gomez Rutti |
|          | Nombre y Apellidos        |

## INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 88 - Integrity Overview

# 17% Overall Similarity




The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 9 words)

---

## Top Sources

- 16%  Internet sources
  - 5%  Publications
  - 9%  Submitted works (Student Papers)
-

## **DEDICATORIA**

A Dios, primeramente, porque gracias a Él, a pesar de las diferentes situaciones, pudimos culminar este escalón más hacia el futuro que soñamos. De igual forma, agradecemos a nuestras familias por el apoyo constante desde el principio, a nuestras amistades y a nosotras mismas por no rendirnos en medio de la distancia y de toda la responsabilidad que hemos asumido durante esta temporada.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, como siempre, y porque se lo merece.

A nuestras familias, amigos y a las personas que participaron y colaboraron en el largo proceso para obtener nuestras muestras y así poder culminar nuestro trabajo. De igual forma, agradecemos a nuestra asesora por socorrernos constantemente y por la paciencia que nos tuvo durante la culminación de la tesis; sin la ayuda de cada uno, esto no hubiera sido posible.

## TABLA DE CONTENIDO

|  |    |
|--|----|
| JURADO EVALUADOR .....   | 2  |
| INFORME DE SIMILITUD .....                                       | 3  |
| DEDICATORIA .....  | 4  |
| AGRADECIMIENTO .....   | 5  |
| TABLA DE CONTENIDO .....   | 6  |
| ÍNDICE DE TABLAS .....   | 8  |
| RESUMEN .....  | 9  |
| ABSTRACT .....   | 10 |
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....                                   | 11 |
| 1.1. Realidad problemática .....                                 | 11 |
| 1.2. Formulación del Problema .....                              | 13 |
| 1.3. Bases teóricas ... ..                                       | 14 |
| 1.3.1. Estrés .....  | 14 |
| 1.3.1.1 Tipos de estrés .....                                    | 14 |
| 1.3.1.2 Dimensiones del estrés .....                             | 15 |
| 1.3.2. Alimentos ultraprocesados .....                           | 15 |
| 1.3.2.1. Origen .....  | 15 |
| 1.3.2.2. Características .....                                   | 16 |
| 1.4. Antecedentes .....  | 16 |
| 1.4.1. Internacionales .....                                     | 16 |
| 1.4.2. Nacionales .....  | 18 |
| 1.5. Objetivos .....   | 20 |
| 1.5.1. Objetivo General ... ..                                   | 20 |
| 1.6. Hipótesis .....   | 21 |
| 1.6.1. Hipotesis General .....                                   | 21 |
| 1.7. Justificación .....   | 22 |
| CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....                                   | 24 |
| 2.1. Tipo de Investigación .....                                 | 24 |
| 2.1.1. Variables y Operacionalización .....                      | 24 |
| 2.2. Material de Estudio .....                                   | 25 |
| 2.2.1. Población y muestra .....                                 | 25 |
| 2.3. Criterios de selección .....                                | 26 |
| 2.3.1. Criterios de inclusión .....                              | 26 |
| 2.3.2. Criterios de exclusión .....                              | 26 |
| 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información ..... | 26 |
| 2.4.1. Encuestas .....   | 26 |
| Carrasco Sotomayor, A. Rojas Vidalon, M. ....                    | 6  |

|  |    |
|--|----|
| 2.4.1.1 Cuestionario de Sisco SV21 .....                               | 26 |
| 2.4.1.2 Cuestionario de alimentos ultraprocesados .....                | 27 |
| 2.5. Proceso de recolección de datos .....                             | 28 |
| 2.6. Análisis de datos .....   | 29 |
| 2.7. Aspectos éticos .....   | 29 |
| CAPÍTULO III: RESULTADOS .....   | 30 |
| CAPÍTULO IV. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES .....                          | 39 |
| 4.1. Discusiones .....   | 39 |
| 4.1.1. Limitaciones .....  | 49 |
| 4.1.2. Implicancias .....  | 49 |
| 4.2. Conclusiones .....  | 50 |
| 4.3. Recomendaciones .....   | 51 |
| REFERENCIAS .....  | 52 |
| ANEXOS .....   | 58 |
| ANEXO N° 1. Operacionalización de variables .....                      | 58 |
| ANEXO N° 2. Matriz de consistencia .....                               | 63 |
| ANEXO N° 3. Frecuencia de consumo de alimentos de ultraprocesados..... | 66 |
| ANEXO N° 4. Estrés académico SISCO SV21 .....                          | 70 |
| <b>¡Error! Marcador no definido.</b> Validación de expertos .....      | 73 |
| ANEXO N° 6. Validación Alfa de Cronbach de la prueba piloto .....      | 81 |
| ANEXO N° 7. Base de Datos .....  | 83 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabla 01.</b> Datos sociodemográficos de estudiantes de universidades de Lima, 2024... ..                             | 30 |
| <b>Tabla 02.</b> Correlación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados.....                    | 33 |
| <b>Tabla 03.</b> Niveles de estrés académico en los estudiantes de universidades de Lima, 2024.....                      | 34 |
| <b>Tabla 04.</b> Nivel de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima.....          | 35 |
| <b>Tabla 05.</b> Niveles de los alimentos en bajo consumo de los estudiantes de universidades de Lima.....               | 35 |
| <b>Tabla 06.</b> Correlación de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes según sexo...36                  |    |
| <b>Tabla 07.</b> Correlación de consumo de alimentos ultraprocesados según ciclo académico.....                          | 37 |
| <b>Tabla 08.</b> Correlación del nivel de estrés de los estudiantes de universidades de Lima según sexo .....            | 38 |
| <b>Tabla 09.</b> Correlación del nivel de estrés de los estudiantes de universidades de Lima según ciclo académico ..... | 39 |

## RESUMEN

En el Perú, un estudio realizado por el Ministerio de Educación (Minedu) (4) encontró que en 21 universidades, el 85% presentan problemas de salud en su comunidad académica, es por ello que el presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024. La metodología a emplear fue cuantitativa, de tipo correlacional, transversal y de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por  $n= 385$  estudiantes de universidades privadas y el muestreo es probabilístico aleatorio simple, los cuales aceptaron participar libremente y cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión. Se aplicó a través de un cuestionario que evaluó tanto el estrés académico mediante el instrumento SISCO, así como la frecuencia de alimentos ultraprocesados a través de un cuestionario validado, obteniendo los resultados mediante software SPSS. Dando como resultado que las variables tienen una significación  $> a 0.05$ , obteniendo al relacionar la variable de alimentos con la dimensión estresores un  $\alpha=0.545$ , un  $\alpha=0.537$  con la dimensión síntomas y, un  $\alpha=0.306$  con estrategias de afrontamiento. Finalmente, se concluyó que no existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados.

**Palabras clave:** Estrés académico, alimentos ultraprocesados, SISCO SV21, frecuencia de consumo.

## ABSTRACT

In Peru, a study carried out by the Ministry of Education (Minedu) (4) found that in 21 universities, 85% have health problems in their academic community, which is why the general objective of this study was to determine the relationship between academic stress and the consumption of ultra-processed foods in students at universities in Lima, 2024. The methodology used was quantitative, correlational, transversal and non-experimental in design. The sample was made up of  $n= 385$  students from private universities and the sampling was simple random probabilistic, who freely agreed to participate and met the inclusion and exclusion criteria. It was applied through a questionnaire that evaluated both academic stress using the SISCO instrument, as well as the frequency of ultra-processed foods through a validated questionnaire, obtaining the results using SPSS software. Resulting in the variables having a significance  $> 0.05$ , obtaining when relating the food variable with the stressors dimension an  $\alpha=0.545$ , an  $\alpha=0.537$  with the symptoms dimension and an  $\alpha=0.306$  with coping strategies. Finally, it was concluded that there is no relationship between academic stress and the consumption of ultra-processed foods.

**Keywords:** Academic stress, ultra-processed foods, SISCO SV21, frequency of consumption.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Romero et al. (1) establece que el inicio de la etapa universitaria en los jóvenes, causa cambios a nivel emocional, que está estrechamente relacionado a cambios en la alimentación. Los desafíos que enfrentan como el trabajo, largas horas de estudio, constantes calificaciones y horarios irregulares, puede generar episodios de incomodidad, frustración y estrés, los cuales pueden afectar la salud mental si no se gestionan adecuadamente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2) menciona que el estrés es un estado de inquietud generado por situaciones que ponen en alerta a la persona, este es un estímulo que funciona como un mecanismo de defensa y autocuidado. Sin embargo, cuando el estrés es constante y excesivo, puede impactar negativamente el bienestar físico y mental.

Dentro del contexto universitario, Barraza (3) menciona que el estrés académico es el que atraviesan los estudiantes de educación superior y que proviene de estresores que se relacionan con las actividades de demanda escolar. Estos estresores no solo perjudican el estado emocional del estudiante, incluso influyen en sus hábitos de vida, como la alimentación.

En el Perú, un estudio realizado por el Ministerio de Educación (Minedu) (4) encontró que, en 21 universidades, el 85% presentan problemas de salud en su comunidad académica, donde el 82% de los casos evidenció ansiedad, el 79% estrés y el 52% violencia, afectando tanto a estudiantes como a docentes y personal administrativo.

El estrés académico afecta no solo en la salud emocional y mental del estudiante, sino también en sus hábitos alimentarios, ya que, por la misma presión académica, es común que

los universitarios busquen opciones de alimentos ultraprocesados debido a su accesibilidad y rápida preparación, lo que puede impactar negativamente en su salud a largo plazo.

El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados tiene graves consecuencias, aumentando las probabilidades de padecer resistencia a la insulina, hiperinsulinemia, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares (5). Además, investigaciones han demostrado que la ingesta elevada de sal, azúcar y grasas saturadas puede contribuir a la inflamación crónica y la diabetes. Recientes hallazgos sugieren que estos alimentos pueden afectar el sistema nervioso central, comprometiendo el flujo sanguíneo al cerebro. Entre ellos también se incluyen algunos edulcorantes artificiales junto con potenciadores del sabor como el glutamato monosódico, que pueden afectar negativamente la salud mental y emocional al alterar la producción y liberación de neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina (6).

Un estudio realizado por Vilugrón et al. (7) halló en universitarios chilenos que el 24.5% presenta obesidad abdominal, asociada a un alto consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados como productos de pastelería, galletas, chocolates, margarinas, salsas y grasas para untar. Asimismo, Maza et al. (8) determinó en su revisión sistemática que el 87.72% de los jóvenes universitarios no mantienen buenos hábitos alimentarios, destacando que el 57.89% consume dulces, el 45.61% grasas y el 45.61% comida rápida, mientras que el 71.93% presenta un bajo consumo de frutas y verduras. Obteniendo una alta incidencia en la salud, como el sobrepeso (47.21%), enfermedades cardiovasculares (18.18%) y diabetes (14.55%).

Dado que el estrés académico y la alimentación inadecuada pueden tener un impacto significativo en los estudiantes universitarios, esta investigación busca analizar la relación

entre ambas variables, concediendo así estrategias que contribuyan a mejorar los hábitos alimenticios y el bienestar mental de los jóvenes en formación.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Existe una relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos**

P.E.1: ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de universidades de Lima en el año 2024?

P.E.2: ¿Cómo es el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima durante el año 2024?

P.E.3: ¿De qué manera se relaciona el consumo de alimentos ultraprocesados con el sexo de los estudiantes?

P.E.4: ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico de los estudiantes?

P.E.5: ¿Cómo se relaciona el nivel de estrés académico en función del sexo de los estudiantes?

P.E.6: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico de los estudiantes?

### **1.3. Bases teóricas**

#### **1.3.1. Estrés**

Según Selye (9) indicó que el estrés es la respuesta al estímulo, el cual se denomina estresor, causante del estrés. Posteriormente, en 1973, define el estrés como la respuesta no específica del cuerpo ante cualquier exposición.

Por otro lado, Barraza (3) menciona que el estrés es aquel que sufren los estudiantes de Educación Superior y que son causados por los estresores, los cuales están asociados a las actividades escolares.

##### **1.3.1.1 Tipos de estrés**

Orlandini clasifica los tipos de estrés, según su fuente. Entre los que encontramos al estrés amoroso, sexual, familiar, por duelo, ocupacional, médico y académico. Este último determina que “Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”(10).

Asimismo, Barraza (11) indica que el estrés académico es primordialmente psicológico, describiéndolo en tres momentos: En el primer momento, los estudiantes se enfrentan a exigencias en el ámbito escolar, que consideran estresores. Segundo, aquellos estresores crean una inestabilidad sistémica, siendo reflejada mediante diferentes síntomas. Tercero, esta inestabilidad causada por los estresores, impone a los estudiantes a buscar maneras de restaurar el equilibrio que tenían anteriormente.

### 1.3.1.2 Dimensiones del estrés

Existen cuatro factores que forman parte del estrés académico, una situación por la que atraviesa la mayoría de los estudiantes. Según (12), estos son:

- **Estresores académicos:** Son aquellos sucesos diarios dentro de la rutina estudiantil que generan estrés, como exámenes, proyectos, relaciones escolares y más (13).
- **Experiencia subjetiva del estrés académico:** Es la manera en que cada estudiante enfrenta y reacciona ante situaciones que le generan estrés, lo que depende de factores personales y contextuales
- **Moderadores del estrés académico:** Son las opciones disponibles para afrontar el estrés del día a día, como el uso de estrategias, la búsqueda de apoyo, entre otras
- **Efectos del estrés académico:** Son las consecuencias que se presentan dependiendo de si el estudiante maneja el estrés de forma adecuada o no. Estos efectos pueden impactar la salud física y mental, afectando el rendimiento académico (14).

### 1.3.2. Alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados son un grupo de alimentos que han recibido añadidos y aditivos dentro del estado natural presentados. Estilan tener limitados o nulos alimentos de forma entera, fundamentalmente contienen sustancias extraídas o derivadas de alimentos (15).

#### 1.3.2.1 Origen

Años tras años se han dado cambios en los patrones alimentarios y estilos de vida de la población en todo el mundo y ello se ha visto afectado en las últimas décadas debido a los procesos de globalización. Debido a estas evoluciones y la expansión global es como se ha dado el ingreso de alimentos ultraprocesados (16).

### 1.3.2.2 Características

Cerca del intermedio del siglo XX, mediante la industrialización y los procedimientos alimenticios empezaron a crecer. En estos procesos industriales empezaron a añadir un sin fin de químicos como: aromatizantes, colorantes, emulsionantes, humectantes, edulcorantes y otros aditivos, a menudo se agregan para imitar las propiedades sensoriales de los alimentos sin procesar, o mínimamente y así enmascarar características indeseables del producto final (17).

## 1.4. Antecedentes

### 1.4.1. Internacionales

Arriagada et al., (18) según su estudio llamado “Consumo de productos ultraprocesados y motivos de elección en estudiantes universitarios de 18 a 30 años, que residen en el AMBA en el mes de septiembre del año 2022”, llevaron a cabo una investigación cuantitativa y de corte transversal, con una muestra de 126 estudiantes universitarios. El objetivo principal fue describir el consumo de cinco grupos de productos ultraprocesados y los motivos de su elección en estudiantes universitarios de 18 a 30 años de todos los sexos que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Los resultados revelaron que la frecuencia de consumo más común fue de 1 a 3 veces por semana, destacándose que el 52,38% de los estudiantes consumen comida rápida, el 46,83% ingieren productos de pastelería, el 35,72% consumen golosinas y el 34,92% optan por bebidas artificiales. Estos datos evidencian un alto consumo semanal de alimentos ultraprocesados en los universitarios.

Debernardi (19) en su estudio titulado “Relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de CABA”, realiza una investigación observacional y de corte transversal, con una muestra de 250 estudiantes. Teniendo como objetivo analizar la relación entre los factores emocionales, estado nutricional

y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2020. Descubriendo que el 71.6% de estudiantes presentan normopeso; respecto al consumo de grupos de alimentos la mayoría presenta un inadecuado de frutas y verduras (93,6%), cereales (80,8%), legumbres (100%), lácteos (81,2%) y huevo (71,6%) y en relación a factores emocionales, se muestra que el 27% de los universitarios, al modificar su alimentación, consumen mayor cantidad de alimentos. Presentando como conclusión que los universitarios tienen un consumo alejado de los grupos de alimentos de las recomendaciones de las Guía Alimentarias para la Población Argentina, además que al atravesar distintos cambios, estos pueden afectar el estado emocional y por ende repercutir de manera positiva o negativa al momento de escoger algún alimento.

Arrieta et al., (20) en su estudio titulado: “Relación Entre Estrés Académico y Consumo de Alimentos Ultraprocesados en Estudiantes de Nutrición de la Universidad del Sinú Durante el Periodo 2023-2”, este fue un proyecto observacional, descriptivo, transversal y correlacional, donde se usó una muestra total de 294. Nos comenta que su objetivo es establecer la relación entre el nivel de estrés académico y frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes. El estudio dio como muestra que el 54,4% tiene estrés académico obteniendo así más de la mitad de la muestra. Dando como resultado que si existe relación entre el estrés académico y la frecuencia de consumo de dos grupos de alimentos ultraprocesados.

Vera (21) menciona en su estudio: “Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá”, que fue cuantitativo, no experimental con un corte correlacional y con una muestra de 180 estudiantes. Teniendo como objetivo el identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado. Dando como resultado que existe una correlación débil entre algunas dimensiones de estrés académico percibido y de los estilos

de vida. Finalmente, se evidencia que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento SISCO y las variables de relaciones interpersonales, estrategias de afrontamiento y estado emocional.

Collahuazo (22) en el estudio titulado: "Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 - Marzo 2022" siendo un estudio analítico transversal, con una muestra de 381. Teniendo como objetivo determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca, 2021-2022. Dando como resultado que la prevalencia de consumo de AUP fue del 99,7%. teniendo una alta prevalencia de consumo de AUP en la población de estudio y esta se relaciona con el estilo de vida de los universitarios.

#### **1.4.2. Nacionales**

Flores et al., (23) en su estudio titulado "Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Maria Auxiliadora, 2020". El cual es un estudio cuantitativo, de diseño metodológico, investigación no experimental, descriptiva, de corte transversal, observacional, correlacional y retrospectiva, con una muestra de 42 estudiantes. El objetivo del estudio es determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el año 2020. Brindando como resultado que el 40% de los universitarios presentan hábitos alimentarios óptimos y un nivel de estrés moderado, del 76.2%. Como conclusión, nos indica que el estrés no influye en los hábitos de alimentación, por lo cual no existe una correlación entre ambas variables, presentando un valor  $p=0.427$ .

Julca et al., (24) realizaron un estudio llamado "Estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada Carrasco Sotomayor, A. Rojas Vidalon, M.

- Lima, 2021”. Este se trata de un estudio cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal, con una muestra de 328 estudiantes. El objetivo es determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada. Obteniendo como resultados que el 75% de los estudiantes presenta un nivel de estrés medio y el 89% presenta un bajo consumo de alimentos ultraprocesados. Concluyendo que existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados, con un nivel de significancia  $p=0,000$ .

Vásquez et al., (25) de acuerdo a su estudio llamado “Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en estudiantes de nivel superior en Huancavelica - 2021”. Esta investigación es un estudio básico, relacional, transversal y con un diseño no experimental, con una muestra de 148 estudiantes. El cual tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021. En el apartado de resultados, nos menciona que el 58,8% mostró bajos niveles de estrés y además que, a mayor estrés, mayor consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas.

Arrué (26) en su proyecto titulado: “Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020 – 2021”, nos muestra que su investigación es cualitativa descriptiva; de diseño no experimental: transversal, con una muestra de 22 personas. Teniendo como objetivo explorar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la especialidad de Psicología. Menciona que dicho estudio tuvo como resultados que el 40.91% cree haber mantenido de forma rutinaria su patrón regular de comidas, el 4.55% cree haberlo hecho por una o dos veces por semana, el 18.18% por tres o cuatro veces por semana, y un 36.36% mantuvo su patrón

regular de comida a diario. De igual forma el 9.09% no sintió estrés o ansiedad antes de la pandemia, el 63.64% sintió un poco, el 22.73% sintieron mucho estrés o ansiedad, y el 4.55% sintió estrés y ansiedad extremadamente. Dando como resultado que la relación entre las variables estrés académico y hábitos alimenticios existe.

Jiménez (27) en su tesis titulada: “Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022”. Dicho estudio es cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal con una muestra conformada por 63 estudiantes. Obtuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. Nos mencionan que obtuvieron como resultados que el 79.4% de universitarios presentaron estrés moderado, en mayor predominancia. Respecto a los hábitos alimentarios, 85,7% presenta hábitos adecuados y solo el 14,3% presentan hábitos inadecuados. Dando como resultado que no existe relación entre el estrés y hábitos alimentarios, ya que presentó un valor de (1,505), junto a una significancia bilateral de ( $p=,471$ ).

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de universidades de Lima durante el año 2024.

- Evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima en el año 2024.
- Examinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.
- Establecer la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.
- Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el sexo de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.
- Explorar la relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.

## **1.6. Hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis General**

- H1: Existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024.

### **1.6.2 Hipótesis Específicas**

- H2: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo en estudiantes de universidades de Lima, 2024.
- H3: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico en los estudiantes de universidades de Lima, 2024.
- H4: Existe relación entre el nivel de estrés académico y el sexo de los estudiantes en universidades de Lima, 2024.

- H5: Existe relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico en estudiantes de universidades de Lima, 2024.

### **1.7. Justificación**

Sabemos que el estrés académico es mucho más común entre los estudiantes universitarios y se asocia a una serie de consecuencias en el rendimiento académico, ámbito personal y la salud física. Una de las variables más relevantes es el consumo de alimentos ultraprocesados, ya que son de fácil acceso, no solo para estudiantes sino al público general, lo que se ha convertido en una opción frecuente para muchos estudiantes, especialmente durante periodos de alta demanda académica.

Debido a ello, los estudiantes adoptan hábitos alimentarios no favorables para su salud, generando posibles enfermedades como la obesidad y enfermedades no transmisibles (ENT), generando desequilibrios nutricionales que conducen a su vez a la sobrealimentación y/o desnutrición en los universitarios (28). En un estudio hallado se menciona que con el tiempo han sido modificados los hábitos alimentarios, optando por preferir alimentos industrializados o listos para el consumo, algunas de las razones incluyen la accesibilidad, el monto a pagar, tiempo del consumidor, ciclo de vida del producto, entre otros. Lo más resaltante en las investigaciones son la coexistencia académica y laboral y/o el abandono del hogar, el fácil acceso a las comidas rápidas y al servicio de “delivery”. (29) Estos factores traen consigo la ansiedad y el estrés, provocando así elecciones alimentarias incorrectas.

Un estudio (30) evidenció que en estudiantes de primer año de universidades de Alemania, Polonia y Bulgaria, se realizó tres encuestas para hallar la frecuencia de alimentos, estrés, depresión y la relación entre las tres variables. Alcanzando como resultados que, en mujeres, el estrés se asoció con el incremento en la adquisición de alimentos ricos en carbohidratos, como lo son los dulces y comida rápida, en cambio los síntomas de la depresión

estuvieron relacionado con el bajo o nulo consumo de frutas y verduras. En la muestra de varones, era más común el consumo de comidas rápidas y presentaba menor porcentaje de síntomas depresivos y de estrés en comparación con las mujeres, quienes constituían más de la mitad de la muestra. eran mujeres.

Por lo tanto, la razón del estudio es poder conocer si existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados, siendo importante la necesidad de explorar de forma más profunda y brindando así información valiosa para interpretar cómo el estrés académico actúa frente a los hábitos alimentarios de los universitarios, lo cual podría ser útil para implementar intervenciones y estrategias para manejar el estrés.

Si bien existen diversas investigaciones las cuales relacionan ambas variables, la aplicación del cuestionario de hábitos alimentarios es general, lo que limita la precisión. Al realizarlo con un cuestionario más específico interviene que las respuestas también lo sean y el estudio tenga mayor veracidad. Por lo que nuestra investigación servirá como un antecesor para futuras investigaciones, ya que el cuestionario a aplicar es uno validado en estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de Investigación

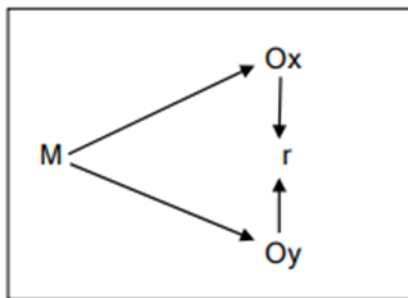
El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, transversal y de diseño no experimental.

Hernández Sampieri (31) menciona que un método cuantitativo se define cuando se usa la recolección de datos para verificar la hipótesis, realizando una medición numérica.

De igual forma, es correlacional porque asocian dos o más variables en una muestra en particular. A su vez, es transversal porque responde a los cortes de tiempo según Veiga de Cabo et al. (32). Y por último, es de diseño no experimental porque no pretende modificar las variables, solo se observa los fenómenos para finalmente analizar sus características (31).

#### Esquema:

Dónde:



M = “Muestra de Universitarios”

Ox = “Estrés académico”

Oy = “Consumo de alimentos ultraprocesados”

r: Relación entre las variables de la investigación

#### 2.1.1. Variables y Operacionalización

Variable 1: Estrés académico (Anexo 1)

Variable 2: Consumo de alimentos ultraprocesados (Anexo 2)

## 2.2. Material de Estudio

### 2.2.1. Población y muestra

La población son los estudiantes de universidades privadas de Lima que cursen entre el primer y décimo ciclo.

Para el cálculo de la muestra se consideró una población infinita, ya que no se obtuvo una base de datos de estudiantes universitarios matriculados actualizada a la fecha del estudio, por lo tanto, la representatividad específica por universidades no se realizó por estratificación, debido a que el tipo de muestreo fue no probabilístico y se seleccionó al azar a los participantes, así mismo se realizó distinción de estudiantes respecto a las universidades de procedencia.

Por ello, se halló la muestra de la población del estudio a través de la presente fórmula para población infinita:

$$n = \frac{Z^2 * p * q}{e^2}$$

n= muestra

z= 1.96

e= 0.05

p= 0.5

q=(1-p) =0.5

Según la fórmula, nos indica que la muestra es de 385, a través de la técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple según lo explicado líneas arriba.

## 2.3. Criterios de selección

### 2.3.1. Criterios de inclusión

- Estar matriculados durante el primer y décimo ciclo de la universidad.
- Universitarios mayores de 18 años.
- Estudiantes del sexo femenino y masculino.
- No incluye a gestantes o deportistas o que estén en algún régimen dietético especial.
- Participar libremente de los cuestionarios.

### 2.3.2. Criterios de exclusión

- Los universitarios que no acepten participar de los cuestionarios.
- Los universitarios que no estén orientados en tiempo, espacio y persona.

## 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para recaudar la información del estudio, se utilizó las siguientes técnicas:

**2.4.1. Encuestas:** Se empleó una encuesta tipo cuestionario a la muestra seleccionada para recaudar la información relacionada con sus datos personales y posteriormente recoger información acerca de sus hábitos alimentarios saludables.

### 2.4.1.1. Cuestionario de Sisco SV21

Como primer instrumento se optó por usar el Cuestionario de Sisco, que busca medir el nivel de estrés académico en los universitarios. Este cuestionario fue creado por Arturo Barraza Macias (33) en el año 2007, el cual contiene 37 ítems, pero presentaba ciertos inconvenientes como denotar mayor importancia en la dimensión estresores, conllevando a más ítems. También, la dimensión estrategias de afrontamiento presentó un nivel de

confiabilidad bajo, por lo cual se decidió realizar una segunda versión de este cuestionario. La nueva versión del Cuestionario Sisco V 21 cuenta con 23 ítems, el cual el primer ítem tiene una connotación dicotómica (sí o no). El segundo ítem, es de escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 es mucho) para evaluar el nivel de preocupación o nerviosismo. El tercer ítem, también es de escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, alguna vez, casi siempre y siempre) que determina la frecuencia de los valores indicados. En este ítem, se divide por 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, que hace referencia a los componentes sistémico procesuales del estrés.

Respecto a su confiabilidad, presenta en total una confiabilidad de 0.85 en alfa de Cronbach. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 0.83; la de síntomas, una de 0.87; y la de estrategias de afrontamiento, una de 0.85.

Además, la codificación del segundo ítem se realiza de la siguiente manera:

| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| 0     | 1          | 2        | 3             | 4            | 5       |

Por otro lado, se utilizó el baremo normativo centrado en la población, donde el 0 a 48% representa un nivel leve de estrés, el 49% a 60% indica un nivel moderado de estrés y el 61% al 100% corresponde a un nivel severo de estrés.

#### **2.4.1.2. Cuestionario de Consumo de alimentos ultraprocesados**

Para obtener la estadística de frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados, se empleó nuevamente la técnica de encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario validado y empleado anteriormente. Dicho cuestionario fue adaptado del Estudio exploratorio sobre conocimientos y frecuencia de consumo de productos procesados y ultraprocesados en

estudiantes universitarios de Perú (34), en esta oportunidad paso por modificaciones en la redacción de preguntas y la inclusión de nuevos alimentos ultraprocesados antes de ser empleado. Por ello nuevamente fue validado por 5 nutricionistas expertos en el tema, obteniendo un coeficiente V-IKEN de 0.97, lo que indica un alto nivel de validez ( $>0.7$ ). Este cuestionario fue aplicado en estudiantes de universidades en Lima, dicho cuestionario está conformado por un total de 38 preguntas enfocadas en la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios. Los alimentos se agruparon en diferentes categorías, como: snacks dulces y salados, galletas, helados industriales, untables, caramelos y golosinas, gaseosas, refrescos y jugos envasados, cereales endulzados, bizcochos y kekes, sopas instantáneas envasadas, cremas instantáneas envasadas, embutidos y comida rápida. Cada pregunta presenta cinco opciones de respuesta con la siguiente escala de puntuación:

5 = Diario

4 = 2 a 6 veces por semana

3 = 1 vez a la semana

2 = 1 a 3 veces por mes

1 = Nunca

Se seleccionó este cuestionario porque presenta una alta similitud con los productos conocidos y consumidos por la mayoría de estudiantes universitarios en Lima.

## **2.5. Proceso de recolección de datos**

Se evaluó previamente al grupo a seleccionar para el estudio, con el objetivo de obtener un resultado más consistente. Decidimos trabajar con estudiantes universitarios, ya que, al inicio del planteamiento de la tesis, este era nuestro entorno más cercano. Seguidamente, luego de validar nuestro cuestionario sobre alimentos ultraprocesados, empezamos con la elaboración del formulario, en el cual se incluyó los dos formularios a usar y fue aplicado de manera online. En la descripción, expresamos el deseo de contar con la

participación de cada persona, explicando la importancia de responder con total sinceridad y paciencia. Para incentivar la participación y lograr que el cuestionario llegará a la cantidad deseada de participantes, optamos por incluir un sorteo al finalizar las encuestas.

## **2.6. Análisis de datos**

Luego de agrupar la información alcanzada, se formó una matriz de datos, que facilitó la enumeración de las dimensiones, indicadores e ítems. El cual se usará Microsoft Excel y el software SPSS. Con respecto al análisis estadístico se optó por usar Chi Cuadrado, ya que correlacionan dos variables cualitativas.

## **2.7. Aspectos éticos**

La investigación es una parte fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas, pero también se puede usar para un beneficio propio, olvidándonos de su objetivo general, por lo que se vuelve necesario analizar las cuestiones éticas en la investigación (35). Por ello, en toda investigación que incluya a personas como parte del estudio se debe considerar la ética como factor fundamental para la protección de la información. Conforme a ello, todas las personas que formaron parte de la muestra participaron libremente, por decisión propia y conscientes. También, se informó el objetivo del estudio y que la información brindada se usará exclusivamente para el estudio. Por consiguiente, la participación es de libre voluntad y sin ningún tipo de coacción (36).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

La presente tesis busca asociar el consumo de alimentos ultraprocesados y estrés académico en universitarios. Mediante el análisis numérico se intenta comprender cómo ciertos hábitos pueden afectar el bienestar emocional y las conductas alimentarias. A continuación, se muestran los resultados logrados en la investigación.

La Tabla 1, presenta los datos sociodemográficos que cumplen los estudiantes de universidades de Lima, 2024.

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos de estudiantes de universidades de Lima, 2024

| Características | N   | %    |
|-----------------|-----|------|
| Sexo            |     |      |
| Femenino        | 257 | 63.2 |
| Masculino       | 128 | 36.8 |
| Edad            |     |      |
| 20              | 75  | 57   |
| 21              | 29  | 1.5  |
| 22              | 43  | 2.3  |
| 23              | 35  | 1.8  |
| 24              | 30  | 1.6  |
| 25              | 33  | 1.7  |
| 26              | 14  | 0.7  |
| 27              | 20  | 1.1  |
| 28              | 14  | 0.7  |
| 29              | 13  | 0.7  |
| 30              | 79  | 45.2 |
| Estado civil    |     |      |

|                            |     |      |
|----------------------------|-----|------|
| Soltero/a                  | 359 | 85   |
| Casado/a                   | 26  | 15   |
| <hr/>                      |     |      |
| Carrera profesional        |     |      |
| Facultad de Salud          | 277 | 65.6 |
| Facultad de Ingeniería     | 37  | 12   |
| Facultad de Negocios       | 37  | 12   |
| Facultad de Humanidades    | 30  | 10   |
| Facultad de Arquitectura   | 4   | 0.4  |
| <hr/>                      |     |      |
| Ciclo académico            |     |      |
| I ciclo                    | 87  | 30.6 |
| II ciclo                   | 96  | 58.6 |
| III ciclo                  | 33  | 1.7  |
| IV ciclo                   | 39  | 2.1  |
| V ciclo                    | 37  | 2    |
| VI ciclo                   | 23  | 1.2  |
| VII ciclo                  | 18  | 1    |
| VIII ciclo                 | 17  | 0.9  |
| IX ciclo                   | 18  | 1    |
| X ciclo                    | 17  | 0.9  |
| <hr/>                      |     |      |
| Universidad                |     |      |
| UPN                        | 196 | 10.4 |
| UTP                        | 58  | 3.1  |
| Universidad Norbert Wiener | 15  | 0.8  |
| Universidad de Lima        | 12  | 0.7  |
| UCSUR                      | 12  | 0.7  |

|                      |     |      |
|----------------------|-----|------|
| UPC                  | 25  | 1.3  |
| UCAL                 | 13  | 0.7  |
| UCV                  | 28  | 1.5  |
| Universidad Autónoma | 24  | 1.3  |
| UNIFE                | 7   | 0.4  |
| <hr/>                |     |      |
| Vive con sus padres  |     |      |
| No                   | 125 | 6.6  |
| Sí                   | 258 | 13.6 |
| <hr/>                |     |      |
| Actividad física     |     |      |
| No                   | 184 | 9.7  |
| Sí                   | 201 | 10.6 |
| <hr/>                |     |      |
| Bebidas alcohólicas  |     |      |
| No                   | 241 | 12.7 |
| Sí                   | 144 | 7.6  |
| <hr/>                |     |      |
| Fuma                 |     |      |
| No                   | 310 | 16.4 |
| Sí                   | 75  | 4    |
| <hr/>                |     |      |
| Total                | 385 | 100  |
| <hr/>                |     |      |

Respecto a la Tabla 1, se aprecia que del total de la muestra, el 63.2% son mujeres y el 36.8% son varones; asimismo, que comprenden una edad de 20 y 30 años, solteros/as, de la facultad de salud, por lo que se puede encontrar estudiantes de nutrición, psicología, medicina, entre otros. Por otro lado, dicha muestra en su mayoría convive con sus pares parentales; realizan ejercicios físicos; no consumen bebidas alcohólicas ni fuman, y se encuentra entre el primer y segundo ciclo. Lo cual puede explicar el nivel obtenido de estrés

en los estudiantes, pues se alude que los universitarios de los primeros ciclos sostienen menores exigencias comparado con los de los últimos ciclos.

La Tabla 2, presenta la correlación entre las variables de estrés académico y alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima, 2024.

**Tabla 2.** Correlación entre las dimensiones de estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados

| Dimensiones                  | Estresores         |    |                           | Síntomas           |    |                           | Estrategias        |    |                          |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|--------------------|----|---------------------------|--------------------|----|--------------------------|
|                              | Valor              | gl | Sig. Asintót. (bilateral) | Valor              | gl | Sig. Asintót (bilatera l) | Valor              | gl | Sig. Asintót (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson      | 1.213 <sup>a</sup> | 2  | 0.545                     | 1.244 <sup>a</sup> | 2  | 0.537                     | 2.365 <sup>a</sup> | 2  | 0.306                    |
| Razón de verosimilitud       | 1.214              | 2  | 0.545                     | 1.245              | 2  | 0.537                     | 2.370              | 2  | 0.306                    |
| Prueba exacta de Fisher      | 1.216              |    |                           | 1.245              |    |                           | 2.360              |    |                          |
| Asociación lineal por lineal | 0.956              | 1  | 0.328                     | 0.524              | 1  | 0.469                     | 0.797              | 1  | 0.372                    |
| N de casos válidos           | 385                |    |                           | 385                |    |                           | 385                |    |                          |

Respecto a lo observado en la Tabla 2, se evidencia que las variables tienen una significación  $> \alpha = 0.05$ , obteniendo al relacionar la variable de alimentos con la dimensión estresores un  $\alpha = 0.545$ , un  $\alpha = 0.537$  con la dimensión síntomas y, un  $\alpha = 0.306$  con estrategias. Por ello, se determina que no existe relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y las dimensiones de estrés. De lo cual se concluye que el estrés

en los estudiantes no depende del consumo de alimentos ultraprocesados que establecen los universitarios.

La Tabla 3, presenta el nivel de estrés académico en los estudiantes de universidades de Lima, 2024.

**Tabla 3.** Niveles de estrés académico en los estudiantes de universidades de Lima, 2024

| Dimensiones                  | Alto     |    | Medio    |    | Bajo     |    |
|------------------------------|----------|----|----------|----|----------|----|
|                              | <i>n</i> | %  | <i>n</i> | %  | <i>n</i> | %  |
| Estresores                   | 113      | 30 | 117      | 20 | 155      | 50 |
| Síntomas                     | 105      | 28 | 109      | 32 | 167      | 40 |
| Estrategias de afrontamiento | 94       | 7  | 174      | 62 | 117      | 31 |

*Nota.* N=385

La Tabla 3 muestra que del total de estudiantes, el 62% de estudiantes cuentan con un nivel promedio de estrategias de afrontamiento, asimismo, el 50% ha contado con una condición o situación que desencadena el estrés, y solo el 40% de estudiantes ha experimentado la sintomatología de estrés. En ese sentido, se puede entender que los estudiantes cuentan un bajo nivel de estrés, lo cual puede estar relacionado por las estrategias de afrontamiento que poseen.

La Tabla 4, presenta el consumo de los alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima, 2024.

**Tabla 4.** Nivel de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima

| Variable                  | Bajo consumo |    | Medio consumo |    |
|---------------------------|--------------|----|---------------|----|
|                           | <i>n</i>     | %  | <i>n</i>      | %  |
| Alimentos ultraprocesados | 192          | 45 | 193           | 55 |

*Nota.* N=385

La Tabla 4, muestra que, del total de estudiantes de Lima el 55% cuentan con un nivel promedio de consumo de alimentos ultraprocesados y solo el 45% tienen un bajo. De lo cual se puede inferir que los estudiantes en los últimos años mantienen un bajo consumo, pero que requieren regularizarlas.

La Tabla 5, presenta los niveles de los alimentos en bajo consumo de los estudiantes.

**Tabla 5.** Niveles de los alimentos en bajo consumo de los estudiantes de universidades de Lima

| Niveles       | Alimentos Sólidos |     | Alimentos líquidos |     |
|---------------|-------------------|-----|--------------------|-----|
|               | <i>n</i>          | %   | <i>n</i>           | %   |
| Bajo consumo  | 133               | 7   | 120                | 6.3 |
| Medio consumo | 143               | 7.6 | 155                | 8.2 |
| Alto consumo  | 109               | 5.8 | 110                | 5.8 |

*Nota.* N=385

La Tabla 5, muestra que, del total de estudiantes de Lima el 50% consume alimentos sólidos procesados y el otro 50%, consume alimentos líquidos procesados. Lo cual determina un consumo medio en la población universitaria, por lo que se puede concluir que, los estudiantes en los últimos años de Lima mantienen un consumo regular de los alimentos ultraprocesados, sí bien prefieren productos líquidos también tienen preferencia por los productos sólidos.

La Tabla 6, presenta la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de universidades de Lima según sexo.

**Tabla 6.** Correlación de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes según sexo

| Prueba de Chi-cuadrado                 | Valor              | gl | Significación asintótica (bilateral) |
|--|--------------------|----|--------------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson                | 0.688 <sup>a</sup> | 1  | 0.407                                |
| Corrección de continuidad <sup>b</sup> | 0.520              | 1  | 0.471                                |
| Razón de verosimilitud                 | 0.688              | 1  | 0.407                                |
| Asociación lineal por lineal           | 0.686 <sup>c</sup> | 1  | 0.407                                |
| N de casos válidos                     | 385                |    |                                      |

Respecto a lo observado en la Tabla 6, se evidencia que las variables tienen una significación  $>$  a 0.05, obteniendo al relacionar la variable de alimentos con el sexo un  $\alpha=0.407$ . Por ello, se determina que no existe relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los estudiantes. De lo cual se concluye que el alto, promedio o bajo consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes no depende si son mujeres o hombres.

La Tabla 7, presenta la relación entre la variable de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de universidades de Lima según ciclo académico.

**Tabla 7.** Correlación de consumo de alimentos ultraprocesados según ciclo académico

| Prueba de Chi-cuadrado       | Valor               | gl | Sig. asintótica<br>(bilateral) |
|------------------------------|---------------------|----|--------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson      | 37.557 <sup>a</sup> | 9  | 0.001                          |
| Razón de verosimilitud       | 39.128              | 9  | 0.001                          |
| Asociación lineal por lineal | 9.891 <sup>c</sup>  | 1  | 0.002                          |
| N de casos válidos           | 385                 |    |                                |

Respecto a lo observado en la Tabla 7, se evidencia que las variables tienen una significación  $< a 0.05$ , obteniendo al relacionar la variable de alimentos con el ciclo académico un  $\alpha=0.001$ . Por ello, se determina que existe relación estadísticamente entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico de los universitarios. Lo cual se concluye que el grado de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes depende del grado en el que se encuentran los estudiantes.

La Tabla 8, presenta la relación entre el nivel de estrés de los estudiantes de universidades de Lima 2024 según sexo.

**Tabla 8.** Correlación del nivel de estrés de los estudiantes de universidades de Lima según sexo

| Prueba de                    | Estresores         |    |                          | Síntomas           |    |                          | Estrategias        |    |                             |
|------------------------------|--------------------|----|--------------------------|--------------------|----|--------------------------|--------------------|----|-----------------------------|
|                              | Valor              | gl | Sig. asintó. (bilateral) | Valor              | gl | Sig. asintó. (bilateral) | Valor              | gl | Sig. Asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson      | 1.023 <sup>a</sup> | 2  | 0.599                    | 0.034 <sup>a</sup> | 2  | 0.983                    | 0.122 <sup>a</sup> | 2  | 0.941                       |
| Razón de verosimilitud       | 1.017              | 2  | 0.601                    | 0.034              | 2  | 0.983                    | 0.123              | 2  | 0.940                       |
| Prueba exacta de Fisher      | 1.031              |    |                          | 0.048              |    |                          | 0.130              |    |                             |
| Asociación lineal por lineal | 0.150 <sup>b</sup> | 1  | 0.699                    | 0.028 <sup>b</sup> | 1  | 0.868                    | 0.119 <sup>b</sup> | 1  | 0.730                       |
| N de casos válidos           | 385                |    |                          | 385                |    |                          | 385                |    |                             |

Respecto a lo observado en la Tabla 8, se evidencia que las variables tienen una significación  $> 0.05$ , obteniendo al relacionar la dimensión estresores con sexo, un  $\alpha=0.599$ , un  $\alpha=0.983$  con la dimensión síntomas, y  $\alpha=0.941$  con la dimensión estrategias. Por ello, se determina que no existe relación estadísticamente entre el estrés y el sexo de los universitarios. Lo cual se concluye que el alto, promedio o bajo nivel de estrés en los estudiantes no depende si son mujeres o hombres.

La Tabla 9, presenta la relación entre el nivel de estrés de los estudiantes de universidades de Lima 2024 según ciclo académico.

**Tabla 9.** Correlación del nivel de estrés de los estudiantes de universidades de Lima según ciclo académico

| Prueba de                    | Estresores          |    |                           | Síntomas            |    |                           | Estrategias         |    |                          |
|------------------------------|---------------------|----|---------------------------|---------------------|----|---------------------------|---------------------|----|--------------------------|
|                              | Valor               | gl | Sig. asintó. (bilatera l) | Valor               | gl | Sig. asintó. (bilatera l) | Valor               | gl | Sig. Asintó. (bilateral) |
| Chi-cuadrado                 | 32.33               | 18 | 0.02                      | 20.576 <sup>a</sup> | 18 | 0.30                      | 12.130 <sup>a</sup> | 18 | 0.840                    |
| Chi-cuadrado de Pearson      | 32.337 <sup>a</sup> |    | 0                         |                     |    | 1                         |                     |    |                          |
| Razón de verosimilitud       | 34.928              | 18 | 0.010                     | 22.570              | 18 | 0.208                     | 12.065              | 18 | 0.844                    |
| Asociación lineal por lineal | 0.416               | 1  | 0.519                     | 4.021               | 1  | 0.045                     | 0.386               | 1  | 0.534                    |
| N de casos válidos           | 385                 |    |                           | 385                 |    |                           | 385                 |    |                          |

Respecto a lo observado en la Tabla 9, se evidencia que las variables tienen una significación  $> 0.05$ , obteniendo al relacionar la dimensión estresores con ciclo académico, un  $\alpha=0.020$ , un  $\alpha=0.301$  con la dimensión síntomas, y  $\alpha=0.840$  con la dimensión estrategias. Por ello, se determina que no existe relación significativa entre el estrés y el ciclo. Lo cual se concluye que el alto, promedio o bajo nivel de estrés en los estudiantes no depende si son mujeres o hombres.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusiones

La presente investigación evidenció que el 63.2% de la muestra son participantes mujeres, el rango de edad con mayor porcentaje es de 20 años, representando el 57% de la muestra, la mayor cantidad de participantes son de la Facultad de Salud, con un 65.6%. Además, los ciclos que más intervinieron son los del segundo y primer ciclo, con un 58.6% y 30.6% respectivamente, el 10.6% realizan actividad física, el 12.7% no beben bebidas alcohólicas y el 16.4% no fuman. Esto quiere decir que los universitarios pertenecen a los primeros ciclos y no tienen ningún hábito perjudicial como fumar o beber, sino que en su mayoría son personas físicamente activas, lo que denota que cuentan con un estilo de vida saludable a grandes rasgos, con poca probabilidad de contar con un consumo alto de alimentos ultraprocesados.

De igual manera en la investigación de Vasquez et al., (25) el 60.8% de las participantes eran mujeres. Además, el 18.2% tenían 20 años y el 15.5%, 19 años. En cuanto a las carreras, la más representada fue Enfermería Técnica, con un 37.8%. Asimismo, en el estudio de Collahuazo (22), el 61.42% de los participantes eran mujeres y el 52.23% de los universitarios tenían entre 18 y 21 años. La mayoría de los universitarios eran de las carreras de ciencias biológicas, químicas y de la salud, representando el 40.68%. Respecto a sus hábitos, el 63.52% reportaron prácticas no saludables en la actividad física y el 98.69% tiene prácticas saludables al consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. Por lo que se menciona, estos estudios tienen gran afinidad con nuestra muestra demográfica, teniendo posibles parecidos resultados, ya que los universitarios del área de la salud tienen un ritmo de vida más complicado por las demandas académicas. En contraste, en la investigación de Julca et al., (24) el 52% de los estudiantes eran varones y el 46.95% tenían una edad promedio que oscila entre los 16 y 26

años. Esto difiere de nuestra investigación porque en su mayoría eran del sexo masculino, influyendo en los resultados de las investigaciones.

Respecto a la correlación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades privadas, se determinó que no existe relación, ya que el valor de significancia es  $>0.05$ . Esto indicó que la desregulación emocional no afecta de manera directa en la elección de alimentos ultraprocesados, sugiriendo que pueden existir otros factores por los cuales se incite al consumo de estos productos.

Estos resultados tienen relación con la investigación de Flores et al., (23) en el cual determinó no existe una relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición, el cual presentó un valor de significancia  $p=0.427$ . Cabe recalcar que en este estudio, la mayoría de los participantes pertenecen al primer ciclo y son mujeres, representando el 42.85% y 78.57% respectivamente, siendo similar a nuestro estudio en los datos sociodemográficos. De la misma manera, en el estudio de Jiménez (27), mostró que no existe relación entre las variables de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, ya que  $p=1.505$ , siendo  $p>0,05$ , debido a que mostró que los universitarios que presentaron niveles de estrés altos contaron con hábitos óptimos, lo que determinó que a pesar de estar estresados, no afectó sus hábitos alimentarios.

Por otro lado, en el estudio internacional de Arrieta et al., (20) nos muestra que existe relación entre el estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de Nutrición y dietética. En el cual se observó el consumo de alimentos ultraprocesados en varias secciones, destacando la sección Misceláneos, que evidenció un valor de significancia de  $p=0,003$ , la sección Bebidas con un  $p=0,01$  y la sección Dulces y postres con un  $p=0,07$ , el cual estuvo cercano al límite de significancia estadística, demostrando que son de fácil acceso y que al ser ricos en azúcares liberan hormonas de la felicidad, generando mayor adicción a

estos productos. A pesar de la hipótesis planteada, los resultados del estudio no mostraron una relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados. Este hallazgo difiere de un estudio previo (1), en el cual se ha reportado que el estrés puede influir en las decisiones alimentarias, incrementando la ingesta de productos procesados y ultraprocesados como mecanismo de afrontamiento. Sin embargo, la ausencia de esta relación en la presente investigación sugiere que otros factores, como el nivel de conocimiento nutricional, el contexto académico y los hábitos de vida de los estudiantes, podrían estar modulando estos comportamientos. Futuros estudios podrían explorar con mayor profundidad el rol de estas variables en la alimentación de los universitarios.

Respecto al nivel de estrés que presentaron los estudiantes, contaron con un bajo nivel de estrés y entre sus tres dimensiones, el 62% presentó un nivel promedio de estrategias de afrontamiento, el 50% presentó factores estresores y el 40% ha sufrido síntomas propios del estrés, esto quiere decir que cuentan con las estrategias de afrontamiento adecuadas para regular el estrés académico y no interfiera en sus elecciones alimentarias de manera negativa.

Del mismo modo en la investigación internacional de Vera (21), en la dimensión de estresores, algunas veces se mostró situaciones de estrés relacionado al ámbito académico, para la dimensión de síntomas se presentó algunas veces dolor abdominal, dolor de cabeza, problemas del sueño, cansancio, ansiedad, problemas de concentración, etc. y para la dimensión de afrontamiento, los universitarios casi siempre pusieron en práctica sus estrategias de afrontamiento para resolver los incidentes de la mejor manera y evitar situaciones de estrés. Lo cual demostró que al presentar inadecuadas estrategias de afrontamiento hay mayor probabilidad de presentar una inadecuada regulación emocional en estudiantes universitarios, desencadenando estrés y ansiedad. Barraza (11) mencionó el modelo sistémico cognoscitivista, el cual plantea que el entorno impone un conjunto de

demandas que, si la personas no sabe manejarlo, se convierten en estresores. Esto se manifiesta como síntomas y provoca un desequilibrio a nivel sistémico. Con el objetivo de restablecer dicho equilibrio, se conocen a las estrategias de afrontamiento, ya que, al ser aplicadas, el sistema recupera su equilibrio. De acuerdo a ello, las estrategias de afrontamiento son un punto clave para restaurar el equilibrio, contrarrestar los síntomas característicos del estrés y evitar consecuencias como la ansiedad, estrés y desequilibrios en la alimentación y rendimiento académico. También, en la investigación de Vasquez et al., (25) los resultados mencionan que el 58,8% mostró niveles bajos de estrés académico, el 28,4% un nivel medio y el 12,8% un nivel alto. Cabe recalcar que la edad promedio fue de 22.2 años y el 60,8% eran mujeres, al igual que nuestro estudio. Esto quiere decir que a menor edad presenta menor grado de estrés por el grado de dificultad en la etapa académica. A diferencia de la investigación internacional de Arrieta et al., (26) el 54,4% presentó un alto estrés académico, el 16,3% presentó bajo estrés, el 15.3% un nivel medio alto y el 8% un nivel medio bajo, ya que la mayoría de la muestra eran mujeres y presentan mayor vulnerabilidad que los varones.

En cuanto al consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades privadas, el 55% tienen un consumo medio de alimentos ultraprocesados y el 45% tiene un consumo bajo. Es decir, los universitarios consumen estos tipos de alimentos con una frecuencia media pero que deben regularizar para que en un futuro no incremente su consumo excesivo, provocando diversas enfermedades. Como lo menciona Macías (5) estos productos presentan características organolépticas que estimulan su apetito, aumentando el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como diabetes, enfermedad cardiovascular y distintos tipos de cáncer, debido a su larga lista de ingredientes como aditivos, conservantes y alto contenido de grasas saturadas, azúcares añadidos, etc, además que al consumirlo, desplazamos el consumo de alimentos con contenido nutricional como las frutas y verduras, que aportan beneficios para la salud.

De acuerdo a los resultados de Julca et al., (24) en su estudio mostró que el 89% de los universitarios tiene un bajo consumo de alimentos ultraprocesados y el 11% tiene un consumo regular, por lo que se determina que no hay un consumo alto de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de Nutrición y Dietética. En la misma línea, el estudio de Debernardi (19) evidencio la frecuencia de consumo de azúcar y dulces a la semana en estudiantes universitarios, en el cual el 28% consumen 1-2 veces por semana, un 24%, todos los días de la semana y un 25%, 3-4 veces por semana. Sin embargo, en la investigación internacional de Collahuazo (22), el 99.7% presenta un alto consumo de alimentos ultraprocesados, al menos un grupo en la última semana. Además, 11 de los 13 grupos de alimentos ultraprocesados evaluados, el consumo superó el 51%.

También se mostró que el 50% de los estudiantes consumen alimentos ultraprocesados sólidos y líquidos respectivamente, asociándolo a un consumo equitativo y regular. Estos hallazgos coinciden con la investigación internacional de Debernardi (19) se observó que el 46% de los estudiantes consume cereales 3-4 veces por semana y el 27% consume 5-6 veces por semana. La frecuencia de consumo de panes/ galletas mostró que el 29% consume 3-4 veces por semana y el 28% consume diariamente. Respecto al consumo de azúcar y dulces, demostró que el 28% consume 1-2 veces por semana y un 25%, 3-4 veces por semana, mostrando que tiene un bajo consumo de alimentos saludables según los términos de la Guías Alimentarias de la población Argentina. Por otro lado, en el estudio de Collahuazo (22), el consumo de bebidas fue del 65,88% y el consumo de snacks dulces y salados fue del 74,02%, representando un consumo alto de los alimentos sólidos y líquidos ultraprocesados. En contraste con en el estudio de Julca et al., (24) en la dimensión de alimentos sólidos, se presentó que el 55% tiene un consumo bajo, el 35% un consumo regular y el 10% un consumo alto. Referente a las bebidas ultraprocesadas, se mostró que el 54% tiene un consumo bajo y el 46% un consumo regular, indicando que de manera general tienen un consumo bajo de los

alimentos ultraprocesados, gracias a los comunicados y campañas que visibilizan las consecuencias del consumo de estos alimentos, debido a su bajo valor nutricional.

Asimismo, se observó que no existe una relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los estudiantes universitarios en Lima en 2024. Esto indica que la frecuencia o preferencia por estos productos no está determinada por el hecho de ser hombre o mujer, respondiendo así a la hipótesis planteada. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Arriagada et al., (18) quienes también concluyeron que no existe una asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo. No obstante, los autores sugieren que futuras investigaciones deberían contar con una muestra más amplia y representativa, ya que en su estudio el tamaño de la población fue reducido, lo que limitó el análisis de los resultados. Por otro lado, los resultados de Debernardi (19) difieren de estos hallazgos, ya que en su investigación encontró una relación entre el sexo y el consumo de alimentos ultraprocesados. En su estudio, el 73% de los participantes eran mujeres y el 27% hombres, y se observó un consumo inadecuado de alimentos saludables en la población general. Esto sugiere que factores como la composición de la muestra y los hábitos alimentarios podrían influir en la asociación encontrada. Asimismo, Collahuazo (22) respalda los resultados de esta investigación al concluir que no existe una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los estudiantes. No obstante, su estudio señaló que existe un alto consumo de estos productos en la población total, lo que refleja hábitos alimentarios poco saludables, independientemente del género. Estos resultados refuerzan la idea de que el consumo de alimentos ultraprocesados no está necesariamente condicionado por el sexo, sino por otros factores como la disponibilidad de estos productos, los hábitos alimentarios adquiridos desde la infancia y el estilo de vida de los estudiantes universitarios.

También se observó que no existe una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico de los estudiantes. Esto sugiere que el grado de consumo de estos alimentos varía según el nivel en el que se encuentren los estudiantes dentro de su formación universitaria. Un estudio realizado por Vilugrón et al. (7) en universitarios chilenos encontró que el 24.5% de los participantes presentaba obesidad abdominal, la cual estaba asociada a un alto consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados. Estos hallazgos refuerzan la idea de que, a lo largo del ciclo académico, los estudiantes están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud derivados de una alimentación inadecuada. A nivel global, la producción, el marketing y el acceso a los alimentos ultraprocesados han crecido considerablemente en las últimas décadas. Actualmente, estos productos (en su mayoría ricos en grasas saturadas y azúcares) representan la principal fuente de ingesta calórica en ciertos países (31). Además, el ritmo de vida universitario ha modificado los patrones de consumo, favoreciendo la elección de alimentos más accesibles y de rápida preparación.

Por otro lado, Vásquez et al., (25) plantean una perspectiva diferente, señalando que el consumo de alimentos ultraprocesados tiene mayor relación con el estrés que con un ciclo académico específico. Según estos autores, no existe un semestre o año universitario en el que el consumo de estos productos sea significativamente mayor, sino que su elección está influenciada por el nivel de estrés experimentado por los estudiantes.

Sin embargo, Arriagada et al., (18) identificaron que los principales motivos para el consumo de alimentos ultraprocesados son la practicidad, el ahorro de tiempo y la simplicidad a la hora de cocinar. En el presente estudio, si bien no se encontraron diferencias significativas desde un punto de vista estadístico entre los ciclos académicos, se puede observar que el consumo de estos productos tiende a ser mayor en estudiantes que viven solos o con

familiares, lo que resalta la influencia del entorno y las condiciones de vida en sus hábitos alimenticios. En general, los hallazgos sugieren que el consumo de alimentos ultraprocesados en la población universitaria no solo está influenciado por el ciclo académico, sino también por otros factores como el estrés, el tiempo disponible y las condiciones de vida. Esto evidencia la necesidad de promover estrategias que fomenten una alimentación más saludable dentro de la comunidad universitaria.

Igualmente pudimos observar que no hay una relación entre la cantidad de estrés y el género de los estudiantes en universidades de Lima en 2024. Esto quiere decir que la cantidad de estrés no cambia por sí es un hombre o una mujer. Estos resultados son diferentes a la investigación de Arrieta et al., (20), que observaron que el estrés era mayor en mujeres. Según su estudio, esto pasa porque las mujeres suelen tener más estrés durante sus vidas. Pero la investigación de Julca et al., (24) y Jiménez et al., (27) avalan nuestros hallazgos, ya que notaron que 10% de los estudiantes tenía bajo estrés, 75% un nivel medio, y 15% un nivel alto sin grandes diferencias entre hombres o mujeres.

Por otra parte, Jiménez (27) halló que el 1.6% de las personas encuestadas tenían un estrés leve, el 79.4% estrés moderado y el 19% estrés alto, sin distinción del género. Esto apoya la idea de que el estrés en la escuela no depende del género, sino de otros motivos como la cantidad de trabajo, la situación económica o cómo cada alumno maneja las cosas.

Según la teoría de Selye (33), el estrés es la respuesta a algo que produce tensión. Mostrando así que tanto varones como mujeres pueden sentir un nivel de estrés similar.

En la investigación, se observa que la hipótesis fue resuelta, determinando que no existe una relación significativa entre el estrés académico y el ciclo académico de los estudiantes universitarios. Esto sugiere que el estrés no es exclusivo de un período académico en

particular, sino que está presente a lo largo de toda la vida universitaria e incluso después de la graduación.

Según Barraza (10), el estrés es un estado que afecta a los estudiantes de educación superior y es generado por diversos estresores asociados a las actividades académicas. En la misma línea, la OMS menciona que el estrés es una respuesta natural del organismo para la defensa y el autocuidado. Además, el Ministerio de Educación (MINEDU) y el Minsa mostraron que, en un estudio realizado en 21 universidades peruanas, el 85% de estas presentaban problemas de salud mental, con 82% de ansiedad, 79% de estrés y 52% de violencia, afectando tanto a estudiantes como a profesores y personal administrativo.

Por su parte, Arrieta et al. (20) identificaron que los estudiantes de tercer y quinto semestre presentaban una mayor prevalencia de estrés académico, lo cual podría explicarse por la incorporación de asignaturas disciplinares más exigentes en estos periodos. Estos autores sugieren que es necesario profundizar estudios sobre la relación entre ciclos académicos y el nivel de estrés, asegurando una muestra representativa de cada nivel para obtener resultados más precisos.

En contraste, Jiménez (27) señala en su investigación que los estudiantes del área de la salud experimentan mayores niveles de estrés a medida que avanzan en sus estudios, debido a la alta carga académica y las exigencias profesionales. Sin embargo, los hallazgos de Flores (23) presentan una perspectiva distinta, ya que encontró una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo. Su estudio indica que los estudiantes con estrés moderado pertenecían, en su mayoría, al Taller para Bachilleres, grupo conformado por egresados cuya principal preocupación es el acceso al mercado laboral y la obtención del título profesional. Estos resultados refuerzan la idea de que el estrés académico es una constante en la vida universitaria, sin estar necesariamente vinculado a un ciclo específico. Factores como la carga

académica, la presión social y la incertidumbre sobre el futuro profesional pueden influir en la percepción del estrés en diferentes etapas de la vida estudiantil, lo que sugiere la importancia de implementar estrategias de afrontamiento y apoyo emocional para los estudiantes.

#### **4.1.1. Limitaciones**

Se presentó un ligero retraso para obtener la muestra requerida, pero se tuvo la ayuda de diversos profesores para la difusión de las encuestas.

Además, hubo una demora en obtener las respuestas de los universitarios, ya que no tenían el tiempo para poder responder a nuestra encuesta.

#### **4.1.2. Implicancias**

Respecto a los hallazgos mostrados en el estudio, nos facilitará entender su relevancia social, pública y el impacto que puede tener el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados en los estudios académicos y a nivel de salud general, tanto en la salud mental y nutricional, permitiendo implementar cambios en los hábitos alimentarios.

Asimismo, el estudio es de gran valor para futuras investigaciones, ya que pueden explorar distintos ámbitos como cambiar la muestra, el rango de edad o de ciclo académico como punto de mejora, mejorando la problemática y buscando soluciones en bien de la comunidad.

## 4.2. Conclusiones

- Conforme al objetivo principal en los resultados obtuvimos una significación  $> 0.05$ , como resultado de relacionar la variable de alimentos con la dimensión estresores. dando como resultado que no existe relación entre dichas variables.
- El 62% de estudiantes cuentan con un nivel promedio de estrategias de afrontamiento, el 50% ha contado con una condición o situación que desencadena el estrés, y solo el 40% de estudiantes ha experimentado la sintomatología de estrés.
- Se observó que el 55% cuenta con un nivel promedio de consumo de alimentos ultraprocesados y solo el 45% tienen un bajo.
- Las variables tienen una significación  $> 0.05$ , evidenciando que el consumo de alimentos ultraprocesados no está relacionado con el sexo de los estudiantes.
- Se halló que el ciclo académico tiene una significación  $< 0.05$ , obteniendo al relacionar la variable de alimentos con el ciclo académico un  $\alpha=0.001$ .
- Las variables tienen una significación  $> 0.05$ , obteniendo al relacionar la dimensión estresores con sexo, un  $\alpha=0.599$ , un  $\alpha=0.983$  con la dimensión síntomas, y  $\alpha=0.941$  con la dimensión estrategias.
- En la investigación tuvimos como resultado que las variables tienen una significación  $> 0.05$ . Dichos resultados aportaron con evidencia relevante para darle peso y valor al estudio del estrés académico en la población universitaria, y permiten que futuras investigaciones en el área de la nutrición profundicen en el tema con información actualizada a nivel del país. Además, brindan un punto de partida para desarrollar estrategias que contribuyan al bienestar de los estudiantes, fomentando estilos de vida saludables y la mejora de sus hábitos alimentarios.

### **4.3. Recomendaciones**

1. Presentar opciones más saludables y viables en las cafeterías, con el objetivo de mejorar la salud y bienestar de los estudiantes, además que sea disponible y de fácil acceso.
2. Realizar intervenciones como educación nutricional en universidades, ya que a veces se suele abandonar a los universitarios por considerar que ya cuentan con las herramientas necesarias. Realizando charlas, boletines informativos y contenido por redes sociales para una mayor difusión.
3. Creación de programas, en conjunto con el área de psicología, para gestionar el estrés y que no se canalice directamente con la comida, específicamente con los alimentos altamente calóricos como los alimentos ultraprocesados, incluyendo actividades de mindfulness, actividad física, alimentación equilibrada, etc.

## Referencias bibliográficas

1. López-Sobaler AM, Ortega RM, Andrés P, Requejo AM. Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios. Dialnet. 2023. Recuperado a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9111044>
2. World Health Organization. Stress [Internet]. Geneva: WHO; [citado 2024 Ene 26]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
3. Barraza Macías A. Características del estrés académico en los alumnos de educación secundaria [Internet]. 2005 [citado 2024 Feb 18]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
4. Ministerio de Educación del Perú. MINEDU y el MINSA trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental [Internet]. Lima: Ministerio de Educación; 2023 [citado 2024 Feb 18]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
5. Macias Posada S. Características del estrés académico en los alumnos de educación secundaria [Internet]. 2018 [citado 2024 Feb 18]. Disponible en: Core <https://core.ac.uk/download/pdf/235852785.pdf>
6. Jibrin Janis, National Geographic. Alimentos ultraprocesados: peligros para el cerebro y la salud mental [Internet]. 2023 Nov [citado 2024 Feb 18]. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/11/alimentos-ultraprocesados-peligros-cerebro-salud-mental>
7. Vilugrón Aravena F, Fernández Elgueta N, Ramírez Espinoza C, Fuentes Donoso C. Consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con el exceso de peso y la obesidad abdominal en jóvenes que inician la educación superior. Rev Esp Nutr Comunitaria 28(1) [Internet] 2018. [citado 2024 Feb 18]. Recuperado a partir de: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0034.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0034._ORIGINAL.pdf)
8. 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. Psicogente [Internet]. 2022 [citado 2024 Mar 28];25(47):110-140. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>

9. Barrio JA, García MR, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta. *Infad Rev Psicol* [Internet]. 2006 [citado 2024 Mar 28];1(1):37-48. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
10. Barraza Macías A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Rev Psicología Científica.com* [Internet]. 2004 Feb 21 [citado 2024 Enero 28];6(2). Recuperado a partir de: <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
11. Barraza Macías A. Estrés académico y burnout estudiantil: análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente* [Internet]. 2009 [citado 2024 Mar 28];12(22):70-81. Recuperado a partir de: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>
12. Toribio-Ferrera C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración* [Internet]. 2016 Ene-Abr [citado 2024 Mar 28];3(7). Recuperado a partir de: [https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_ESTRES.pdf?](https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf?)
13. Sarubbi De Rearte E, Castaldo RI. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. En: V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XX Jornadas de Investigación, Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR; 2013; Buenos Aires, Argentina. Buenos Aires: Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires; 2013. [Internet]. [Citado 2024 Mar 28]. Recuperado a partir de: <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
14. Rocha Rodríguez R, Cabrera Ortega E, González Quevedo D, Martínez Martínez R, Pérez Aguilar J, Saucedo Hernández R, Villalón Correa I. Factores de estrés en estudiantes universitarios. *Psiquiatría.com* [Internet]. 2010 [citado 2025 Mar 20]; Recuperado a partir de: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/factores-de-estres-en-estudiantes-universitarios>
15. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas [Internet]. 2019 [citado 2025 Mar 28]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>
16. Gómez G, Fisberg RM, Nogueira Previdelli Á, Hermoso M, Kovalskys I, Sonestedt E, et al. Dietary patterns in Latin America: A systematic review. *Nutrients* [Internet]. 2021 [citado 2025 Mar 28];13(9):3373. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu13093373>

17. Maldonado, Diana S, Revista I Alimentos. Aditivos alimentarios: todo lo que debe saber sobre su uso y relevancia [Internet]. 2023 [citado 2024 Mar 28]. Disponible en: <https://www.revistaialimentos.com/es/noticias/aditivos-alimentarios-todo-lo-que-debe-saber-sobre-su-uso-y-relevancia>
18. Arriagada L, Piu L, Szalkowicz M, Villa V, Cancino Y, Vivona V. Consumo de productos ultraprocesados y motivos de elección en estudiantes universitarios de 18 a 30 años, que residen en el Amba en el mes de septiembre del año 2022 [Tesis de pregrado]. Argentina: Escuela de Nutrición UBA; 2022. Recuperado a partir de: [https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/23a/nco/992\\_c.pdf](https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/23a/nco/992_c.pdf)
19. Debernardi G. Relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de CABA [Tesis de pregrado]. Buenos Aires: Fundación H.A. Barceló; 2020. Recuperado a partir de: [https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/snrd/index/assoc/HASHacc3.dir/BRC\\_TFI\\_Debernardi.pdf](https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/snrd/index/assoc/HASHacc3.dir/BRC_TFI_Debernardi.pdf)
20. Arrieta SDC, López M. Relación Entre Estrés Académico y Consumo de Alimentos Ultraprocesados en Estudiantes de Nutrición de la Universidad del Sinú Durante el Periodo 2023-2 [Tesis de pregrado]. Cartagena de Indias: Universidad del Sinú, seccional Cartagena; 2023. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1196>
21. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá [Tesis de maestría]. Bogota D.C : Fundación Universitaria Konrad Lorenz; 2022. Recuperado a partir de: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/c08b7452-ab73-42f3-9814-8fda5f0b5e6e/content>
22. Collahuazo AF. Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, Diciembre 2021 - Marzo 2022 [Tesis de maestría]. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca; 2022. Recuperado a partir de: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/32304775-6812-4733-adceb127bccaffa/content>
23. Flores SN, Maravi YA. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera Nutricion y Dietetica de la Universidad Maria Auxiliadora, 2020 [Tesis de pregrado]. Lima, Perú: Universidad Maria Auxiliadora; 2021. Recuperado a partir de:

[https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS\\_FLORES-MARAVI\\_UMA\\_NUTRICI%C3%93N%20Y%20DIET%C3%89TICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICI%C3%93N%20Y%20DIET%C3%89TICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24. Julca PN, Pizango EL. Estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada - Lima, 2021 [Tesis de pregrado]. Lima, Perú: Universidad Privada del Norte; 2023. Recuperado a partir de:

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34126/Julca%20Grados%20Phd%20Nicol%20-%20Pizango%20Corman%20Emily%20Lisset.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

25. Vasquez DM, Ochoa VA. Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en estudiantes de nivel superior en Huancavelica - 2021 [Tesis de pregrado]. Huancayo, Perú: Universidad Peruana Los Andes; 2023. Recuperado a partir de:

[https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5756/T037\\_72281480-47447440\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5756/T037_72281480-47447440_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

26. Arrué LK. Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020 – 2021 [Tesis de pregrado]. Pimentel, Perú: Universidad Señor de Sipán; 2021. Recuperado a partir de:

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9533/Arru%c3%a8%20Vinces%20Liz%20Katherine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

27. Jimenez GA. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 [Tesis de pregrado]. Tumbes, Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2023. Recuperado a partir de:

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64229/TESIS%20-%20JIMENEZ%20VILLAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

28. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev Chil Nutr. 2016;43(2):138–146. [citado 2024 mar 25]. Disponible en:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182016000200006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006)

29. Saad Acosta C. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D. C., 2007. *Rev Colomb Enferm.* 2008;3(3):51-60.[citado 2024 mar 25]. Disponible en: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/1402>.
30. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries: a cross-sectional study. *Nutr J.* 2012;11 (28): 1-7. Disponible de: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-11-28>
31. Hernández R, Fernández C, Baptista MP. Metodología de la investigación 6ª ed. [Internet]. México: Mc Graw Hill; 2014. [citado 2024 mar 25]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
32. Veiga de Cabo Jorge, Fuente Díez Elena, Zimmermann Verdejo Marta. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Med. segur. trab.* [Internet]. 2008 [citado 2025 Mar 26]; 54 (210): 81-88. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es).
33. Barraza A. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. [Internet]. México: ECORFAN; 2021 [citado 2025 mar 25]. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
34. Estudio exploratorio sobre conocimientos y frecuencia de consumo de productos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios de Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2022 [citado 2025 Mar 28];28(1):[citado 2025 mar 25]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0019.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0019._ORIGINAL.pdf)
35. Herrera A, Salas-Salvadó J, Rodríguez-Martín C, Guasch-Ferré M. Ultra-processed food consumption and health outcomes: A review of epidemiological studies. *Nutr Hosp* [Internet]. 2021 [citado 2025 Mar 28];38(1):177-187. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000100177](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177)

36. Tan SY, Yip A. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Singapore Med J. 2018;59 [citado 2025 Mar 28] (4):170–171. Disponible en: <http://www.smj.org.sg/sites/default/files/SMJ-59-170.pdf>

**ANEXO N° 1.** Operacionalización de variables

| Variables                              | Dimensiones  | Indicador   | Operacionalización  |                        | Técnica   | Instrumento  |
|--|--------------|---|---|------------------------|---|--------------|
|  |              |   | Escala /puntos de corte   | Tipo de variable       |   |              |
| INDEPENDIEN<br>TE: Estrés<br>académico | 1.Estresores | <ul style="list-style-type: none"> <li>-La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.</li> <li>-La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.</li> <li>-La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)</li> <li>-El nivel de exigencia de mis profesores/as.</li> <li>-El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</li> <li>-Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.</li> <li>-La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.</li> </ul> | Nunca<br>Casi nunca<br>Rara vez<br>Algunas veces<br>Casi siempre<br>Siempre | Cualitativo<br>ordinal | Encuesta:<br><br>Nivel leve<br>Nivel moderado<br>Nivel severo | Cuestionario |
|  | 2.Sintomas   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fatiga crónica (cansancio permanente).</li> <li>-Sentimientos de depresión y tristeza</li> </ul>  |   |                        |   |              |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  |   | <p>(decaído).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ansiedad, angustia o desesperación.</li> <li>-Problemas de concentración.</li> <li>-Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.</li> <li>-Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.</li> <li>-Desgano para realizar las labores escolares.</li> </ul>  |  |  |  |  |
|  | <p>3.Estrategias de afrontamiento o</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.</li> <li>-Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.</li> <li>-Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.</li> <li>-Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.</li> <li>-Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones.</li> <li>-Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.</li> <li>-Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.</li> </ul> |  |  |  |  |

|   |                                   |   |   |                     |   |              |
|---|-----------------------------------|---|---|---------------------|---|--------------|
| INDEPENDIEN<br>TE: Alimentos<br>ultraprocesados | 1.Snacks<br>dulces y<br>salados   | -¿Con qué frecuencia consume piqueos dulces (maní confitado, almendra confitada, camotes empaquetados, etc)?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume piqueos salados (papitas, chizitos, habas, chifles, nachos, etc.)?                               | Diario<br><br>2 a 6 veces por semana<br><br>1 vez a la semana<br><br>1 a 3 veces por mes<br><br>Nunca | Cualitativo ordinal | Encuesta<br><br>Nivel bajo<br>Nivel medio<br>Nivel alto | Cuestionario |
|   | 2.Galletas<br>dulces y<br>salados | -¿Con qué frecuencia consume galletas saladas?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume galletas con relleno dulce?  |   |                     |   |              |
|   | 3.Helados<br>industriales         | -¿Con qué frecuencia consume helados?   |   |                     |   |              |
|   | 4.Untables                        | -¿Con qué frecuencia consume margarina?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume mermelada?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume queso crema?   |   |                     |   |              |
|   | 5.Caramelos<br>y golosinas        | -¿Con qué frecuencia consume caramelos?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume chupetines?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume gomitas?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume goma de mascar (chicle)?<br><br>-¿Con qué frecuencia consume chocolates? |   |                     |   |              |

|  |                                |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | 6.Bebidas                      | -¿Con qué frecuencia consume gaseosa?<br>-¿Con qué frecuencia consume néctar de fruta?<br>-¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes?<br>-¿Con qué frecuencia consume yogurt bebible?<br>-¿Con qué frecuencia consume leche chocolatada envasada? |  |  |  |  |
|  | 7.Cereales endulzados          | -¿Con qué frecuencia consume granola?<br>-¿Con qué frecuencia consume cereal en barra?<br>-¿Con qué frecuencia consume cereal en hojuelas?   |  |  |  |  |
|  | 8.Bizcochos y kekes            | -¿Con qué frecuencia consume paquetes de kekes industrializados Y kekes hechos con premezcla ?<br>-¿Con qué frecuencia consume pastel (de chocolate, vainilla, cubierto en chantilly, entre otros)?  |  |  |  |  |
|  | 9.Sopas instantáneas envasadas | -¿Con qué frecuencia consume sopas instantáneas?   |  |  |  |  |

|  |                                  |  |  |  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | 10.Cremas instantaneas envasadas | -¿Con qué frecuencia consume mayonesa?<br>-¿Con qué frecuencia consume mostaza?<br>-¿Con qué frecuencia consume ketchup?<br>-¿Con qué frecuencia consume ají envasado? |  |  |  |  |
|  | 11.Embutidos                     | -¿Con qué frecuencia consume hot dog?<br>-¿Con qué frecuencia consume jamonada?<br>-¿Con qué frecuencia consume chorizo?   |  |  |  |  |
|  | 12.Comida rapida                 | -¿Con qué frecuencia consume nuggets congelados?<br>-¿Con qué frecuencia consume pizza?<br>-¿Con qué frecuencia consume hamburguesas?                                  |  |  |  |  |

**ANEXO N° 2. Matriz de consistencia**

| <b>Formulación del problema</b>  | <b>Justificación de la investigación</b>  | <b>Marco teórico</b>  | <b>Objetivos de la investigación</b>   | <b>Hipótesis</b>  | <b>Metodología</b>  |
|--|---|---|--|---|---|
| <p><b>Problema general</b><br/>¿Existe una relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b><br/><b>P.E.1:</b> ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de universidades de Lima en el año 2024?</p> <p><b>P.E.2:</b> ¿Cómo es el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de</p> | <p>El estrés académico es común en estudiantes universitarios y afecta en un sin fin de sentidos. Una de sus consecuencias es la adopción de hábitos alimentarios poco saludables, debido al fácil acceso a los alimentos ultraprocesados. Factores como la carga académica, el trabajo, la independencia del hogar y el acceso a comida rápida contribuyen a un mayor consumo de estos productos, lo</p> | <p><b>Antecedentes de la investigación</b><br/>Collahuazo en el estudio titulado: “Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, Diciembre 2021 - Marzo 2022” muestra que este es un estudio analítico transversal, con una muestra de 381. Teniendo como objetivo determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca, 2021-2022. Dando como resultado que la prevalencia de consumo de AUP fue del 99,7%. teniendo una alta prevalencia de consumo de</p> | <p><b>Objetivo general</b><br/>Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de universidades de Lima durante el año 2024.</li> <li>- Evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de universidades de Lima en el año 2024.</li> </ul> | <p><b>Hipótesis general</b><br/><b>H1:</b> Existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de universidades de Lima, 2024.</p> <p><b>Hipotesis específicas</b><br/><b>H2:</b> Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo en estudiantes de universidades de Lima, 2024.<br/><b>H3:</b> Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico en los estudiantes de</p> | <p><b>Enfoque</b><br/>Cuantitativo<br/><b>Tipo de investigación</b><br/>Básica y descriptivo<br/><b>Método</b><br/>Hipotético deductivo<br/><b>Diseño</b><br/>No experimental, correlacional<br/><b>Población:</b> Estudiantes de universidades privadas de Lima.<br/><b>Muestra</b><br/>385 estudiantes de universidades privadas.<br/><b>Muestreo:</b><br/>Probabilístico aleatorio simple.<br/><b>Técnica:</b><br/>Encuesta<br/><b>Instrumento:</b><br/>Cuestionario</p> |

|   |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>Lima durante el año 2024?</p> <p><b>P.E.3:</b> ¿De qué manera se relaciona el consumo de alimentos ultraprocesados con el sexo de los estudiantes?</p> <p><b>P.E.4:</b> ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico de los estudiantes?</p> <p><b>P.E.5:</b> ¿Cómo se relaciona el nivel de estrés académico en función del sexo de los estudiantes?</p> <p><b>P.E.6:</b> ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico de los estudiantes?</p> | <p>que puede llevar a enfermedades.</p> <p>Estudios previos han demostrado que el estrés y la depresión influyen en la alimentación. En una investigación con universitarios de Alemania, Polonia y Bulgaria, se halló que el estrés en mujeres aumentaba el consumo de carbohidratos y comida rápida, mientras que en hombres predomina el consumo de estos alimentos. El objetivo de este estudio es buscar analizar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos</p> | <p>AUP en la población de estudio y esta se relaciona con el estilo de vida de los universitarios.</p> <p><b>1.7.1. Nacionales</b></p> <p>Flores et al. en su estudio titulado "Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera Nutricion y Dietetica de la Universidad Maria Auxiliadora, 2020". El cual es un estudio cuantitativo, de diseño metodológico, investigación no experimental, descriptiva, de corte transversal, observacional, correlacional y retrospectiva, con un muestra de 42 estudiantes. El objetivo del estudio es determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad María</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.</li> <li>- Establecer la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el ciclo académico de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.</li> <li>- Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el sexo de los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.</li> <li>- Explorar la relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico de</li> </ul> | <p>universidades de Lima, 2024.</p> <p><b>H4:</b>Existe relación entre el nivel de estrés académico y el sexo de los estudiantes en universidades de Lima, 2024.</p> <p><b>H5:</b>Existe relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico en estudiantes de universidades de Lima, 2024.</p> | <p><b>Variable 1 y Variable 2</b></p> <p>Variable 1: Estrés académico</p> <p>Variable 2: Consumo de alimentos ultraprocesados</p> <p><b>Tratamiento estadístico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estadística descriptiva e inferencial</li> <li>- Prueba estadística Chi cuadrado (inferencial)</li> </ul> |
|---|--|--|---|--|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  | <p>ultraprocesados en estudiantes universitarios. Se aplicara una encuesta dividida en 2 partes: una para medir el nivel de estrés y otra para evaluar los hábitos de consumo de estos alimentos, utilizando un cuestionario validado. La investigación pretende aportar datos más específicos y servir de base para estudios futuros.</p> | <p>Auxiliadora durante el año 2020. Brindando como resultado que el 40% de los universitarios presentan hábitos alimentarios óptimos y un nivel de estrés moderado, del 76.2%. Como conclusión, nos indica que el estrés no influye en los hábitos de alimentación, por lo cual no existe una correlación entre ambas variables, presentando un valor <math>p=0.427</math>.</p> <p><b>Bases teóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estrés</li> <li>➤ Tipos de estres</li> <li>➤ Dimensiones del estrés</li> <li>➤ Alimentos ultraprocesados</li> <li>➤ Origen</li> <li>➤ Características</li> </ul> | <p>los estudiantes en universidades de Lima en el año 2024.</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

### ANEXO N° 3. Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados

#### PRESENTACIÓN

Buenas tardes, nuestros nombres son Almendra Carrasco y María Pía Rojas. Tu colaboración al completar este formulario será de gran ayuda por ello te pedimos que leas atentamente cada pregunta y respondas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo respuestas honestas. Agradecemos mucho tu tiempo y colaboración.

#### INSTRUCCIONES

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos conteste con sinceridad. En el primer cuestionario se divide por tipos de alimentos y el segundo cuestionario consta de 5 partes, por lo cual pedimos responder detenidamente.

#### CUESTIONARIO:

##### 1. DATOS GENERALES:

##### 1.1. Primer nombre y primer apellido

.....

##### 1.2. Carrera

- a) Nutricion Humana
- b) Nutricion y Dietetica
- c) Enfermeria
- d) Obstetricia
- e) Terapia fisica y rehabilitacion
- f) Medicina
- g) Psicologia
- h) Educacion Inicial
- i) Ingenieria
- j) Administración de Empresas

##### 1.3. Si tiene otra carrera especifique: .....

##### 1.4. Ciclo academico:

- a) I ciclo
- b) II ciclo
- c) III ciclo
- d) IV ciclo
- e) V ciclo
- f) VI ciclo

g) VII ciclo

h) VIII ciclo

i) IX ciclo

j) X ciclo

##### 1.5. Universidad:

.....

##### 1.6. Consume bebidas alcohólicas:

- a) Si
- b) No

##### 1.7. Fuma

- a) Si
- b) No

##### 1.8. Realiza actividad física

- a) Si
- b) No

##### 1.9. Edad: .....

##### 1.10. Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

##### 1.11. Estado Civil

- a) Soltero/a
- b) Casado/a

- c) Viudo/a
- d) Divorciado/a

**1.12. Vive con sus  
padres**

- a) Si
- b) No

**1 CUESTIONARIO:**

**CONSUMO DE ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS**

**Snacks dulces y salados**

**1. ¿Con qué frecuencia consume piqueos dulces (maní confitado, almendra confitada, camotes empaquetados, etc.)?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**2. ¿Con qué frecuencia consume piqueos salados (papitas, chizitos, habas, chifles, nachos, etc.)?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Galletas dulces y saladas**

**3. ¿Con qué frecuencia consume galletas saladas?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**4. ¿Con qué frecuencia consume galletas dulces con o sin relleno?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana

**1.13. Numero de  
telefono: .....**

**1.14. Oficio**

- a) Estudiante
- b) Estudio y trabajo

- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Helados industriales**

**5. ¿Con qué frecuencia consume helados?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Untables (para el pan o preparaciones)**

**6. ¿Con qué frecuencia consume margarina?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**7. ¿Con qué frecuencia consume mermelada?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**8. ¿Con qué frecuencia consume queso crema?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Caramelos y golosinas**

**9. ¿Con qué frecuencia consume caramelos?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana

e) Diario

**10. ¿Con qué frecuencia consume chupetines?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**11. ¿Con qué frecuencia consume gomitas?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**12. ¿Con qué frecuencia consume goma de mascar (chicle)?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**13. ¿Con qué frecuencia consume chocolates?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Bebidas**

**14. ¿Con qué frecuencia consume gaseosa?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**15. ¿Con qué frecuencia consume néctar de fruta?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**16. ¿Con qué frecuencia consume energizantes?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**17. ¿Con qué frecuencia consume yogurt bebible?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**18. ¿Con qué frecuencia consume leche chocolatada envasada?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Cereales endulzados**

**19. ¿Con qué frecuencia consume granola?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**20. ¿Con qué frecuencia consume cereal en barra?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**21. ¿Con qué frecuencia consume cereal en hojuelas?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Bizcochos y kekes**

**22. ¿Con qué frecuencia consume paquetes de kekes industrializados y kekes con premezcla?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes

- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**23. ¿Con qué frecuencia consume pastel (de chocolate, vainilla, cubierto en chantilly, entre otros)?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Sopas instantáneas envasadas**

**24. ¿Con qué frecuencia consume sopas instantáneas?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Cremas instantáneas envasadas**

**25. ¿Con qué frecuencia consume mayonesa?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**26. ¿Con qué frecuencia consume mostaza?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**27. ¿Con qué frecuencia consume ketchup?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**28. ¿Con qué frecuencia consume ají envasado?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana

- e) Diario

**Alimentos embutidos**

**29. ¿Con qué frecuencia consume hot dog?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**30. ¿Con qué frecuencia consume jamonada?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**31. ¿Con qué frecuencia consume chorizo?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**Comida rápida**

**32. ¿Con qué frecuencia consume nuggets congelados?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**33. ¿Con qué frecuencia consume pizza?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

**34. ¿Con qué frecuencia consume hamburguesas?**

- a) Nunca
- b) 1 a 3 veces al mes
- c) 1 vez a la semana
- d) 2 a 6 veces a la semana
- e) Diario

## ANEXO N° 4. Estrés académico SISCO SV21

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

- a) Si
- b) No

**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**

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

**Estresores: ¿Con que frecuencia te estresa?**

**3. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**4. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**5. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez

- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**6. El nivel de exigencia de mis profesores/as**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**7. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**8. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**9. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**Dimensiones síntomas (reacciones):  
¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?**

**10. Fatiga crónica (cansancio permanente)**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**11. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**12. Ansiedad, angustia o desesperación**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**13. Problemas de concentración**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre

- f) Siempre

**16. Desgano para realizar las labores escolares**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**Dimensión estrategias de afrontamiento: ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés**

**17. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**18. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**19. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**20. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa**

- a) Nunca
- b) Casi nunca

- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**21. Recordar situaciones similares  
ocurridas anteriormente y pensar en  
cómo las solucione**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**22. Elaboración de un plan para  
enfrentar lo que me estresa y  
ejecución de sus tareas**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

**23. Fijarse o tratar de obtener lo  
positivo de la situación que preocupa**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Rara vez
- d) Algunas veces
- e) Casi siempre
- f) Siempre

ANEXO 5. Validación de expertos

| CLARIDAD |   |   |      |    |    |    |    |    |         |
|----------|---|---|------|----|----|----|----|----|---------|
| S        | N | C | ITEM | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | V-AIKEN |
| 5        | 5 | 2 | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 2    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 3    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 4    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 5    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 6    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 7    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 8    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 9    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 10   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 11   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 12   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 13   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 14   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 15   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 16   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 17   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 18   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 19   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 20   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 21   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 22   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 23   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 24   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 25   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 26   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 27   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 28   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 29   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 30   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 31   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 32   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5        | 5 | 2 | 33   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|------|
| 5 | 5 | 2 | 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |

1.00

| COHERENCIA |   |   |      |    |    |    |    |    |         |
|------------|---|---|------|----|----|----|----|----|---------|
| S          | N | C | ITEM | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | V-AIKEN |
| 5          | 5 | 2 | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 2    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 3    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 4    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 5    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 6    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 7    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 8    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 9    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 10   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 11   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 3          | 5 | 2 | 12   | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0.60    |
| 5          | 5 | 2 | 13   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 14   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 15   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 16   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 17   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 18   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 19   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 20   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 21   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 22   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 23   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 24   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 25   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 26   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 27   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 28   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 29   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 30   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 31   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 32   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5          | 5 | 2 | 33   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|------|
| 5 | 5 | 2 | 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |

0.99

| OBJETIVIDAD |   |   |      |    |    |    |    |    |         |
|-------------|---|---|------|----|----|----|----|----|---------|
| S           | N | C | ITEM | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | V-AIKEN |
| 5           | 5 | 2 | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 2    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 3    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 4    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 5    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 6    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 7    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 8    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 9    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 10   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 11   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 12   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 13   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 14   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 15   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 16   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 17   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 18   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 19   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 20   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 21   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 22   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 23   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 24   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 25   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 26   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 27   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 28   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|------|
| 5 | 5 | 2 | 29 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 31 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |

1.00

| PERTINENCIA |   |   |      |    |    |    |    |    |         |
|-------------|---|---|------|----|----|----|----|----|---------|
| S           | N | C | ITEM | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | V-AIKEN |
| 5           | 5 | 2 | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 2    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 3    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 4    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 5    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 6    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 7    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 8    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 9    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 10   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 11   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 12   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 13   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 14   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 15   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 16   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 17   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 18   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 19   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 20   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 21   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 22   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 4           | 5 | 2 | 23   | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.80    |
| 5           | 5 | 2 | 24   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 25   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 26   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 27   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |
| 5           | 5 | 2 | 28   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1.00    |

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|------|
| 5 | 5 | 2 | 29 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 31 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |

0.99

| RELEVANCIA |   |   |      |    |    |    |    |    |         |
|------------|---|---|------|----|----|----|----|----|---------|
| S          | N | C | ITEM | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | V-AIKEN |
| 5          | 6 | 2 | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 2    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 3    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 4    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 5    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 6    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 7    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 8    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 9    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 10   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 11   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 4          | 6 | 2 | 12   | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.67    |
| 5          | 6 | 2 | 13   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 14   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 15   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 16   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 17   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 18   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 19   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 20   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 21   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 5          | 6 | 2 | 22   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.83    |
| 4          | 6 | 2 | 23   | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.67    |

PROMEDIO V-IKEN 0.97

>0.7

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|------|
| 5 | 6 | 2 | 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 26 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 27 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 29 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 6 | 2 | 31 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0.83 |
| 5 | 5 | 2 | 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |
| 5 | 5 | 2 | 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.00 |

0.84

Experto N° 1

ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORMANTES


| ITEM | CLARIDAD |    | COHERENCIA |    | OBJETIVIDAD |    | PERTINENCIA |    | RELEVANCIA |    | OBSERVACIONES<br>(si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)   |
|------|----------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|------------|----|--|
|      | SI       | No | SI         | No | SI          | No | SI          | No | SI         | No |  |
| 1    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 2    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 3    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 4    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 5    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 6    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    | Añadia en la pregunta mantequilla  |
| 7    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 8    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 9    | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 10   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 11   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 12   | X        |    |            | X  | X           |    | X           |    |            | X  | No veo el impacto que podría generar en comparación a algún alimento alto en grasas trans (como los demás que mencionan). Podría tener más relevancia en un caso dental. |
| 13   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 14   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 15   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 16   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 17   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 18   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 19   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 20   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 21   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 22   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 23   | X        |    | X          |    | X           |    |             | X  |            | X  | Es similar al punto 22, podrían omitirlo. Pueden añadir donuts.  |
| 24   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 25   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 26   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 27   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 28   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 29   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 30   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 31   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 32   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 33   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 34   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |
| 35   | X        |    | X          |    | X           |    | X           |    | X          |    |  |

| VALIDEZ                                  |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------|
| Aplicable                                | X  | No aplicable                        |
| Aplicable atendiendo a las observaciones |  |                                     |
| Validado por:<br>Profesión:              | Lic. Flor Vigo Saavedra<br>Nutricionista   | Fecha: 25 de Octubre del 2024       |
| DNI                                      | 73058453   | Email: florvigo.nutricion@gmail.com |
| Firma:                                   | <br>Lic. Nutrición y Dietética<br>C.O.P. 1800 |                                     |

Experto N° 2

| ITEM | CLARIDAD |    | COHERENCIA |    | OBJETIVIDAD |    | PERTINENCIA |    | RELEVANCIA |    | OBSERVACIONES<br>(si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique) |
|------|----------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|------------|----|--|
|      | Si       | No | Si         | No | Si          | No | Si          | No | Si         | No |  |
| 1    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 2    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 3    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 4    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 5    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 6    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 7    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 8    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 9    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 10   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 11   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 12   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 13   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 14   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 15   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 16   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 17   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 18   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 19   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 20   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 21   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 22   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |


|    |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 23 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 24 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 25 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 26 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 27 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 28 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 29 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 30 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 31 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 32 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 33 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 34 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 35 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |

| VALIDEZ                                  |   |  |
|--|---|--|
| Aplicable                                | <input checked="" type="checkbox"/>   | No aplicable                             |
| Aplicable atendiendo a las observaciones |   |  |
| Validado por:<br>Profesión:              | Mg. Christopher Brain Rosas Choo<br>Bromatólogo Nutricionista                       | Fecha: 04/09/2024                        |
| DNI                                      | 70434781  | Email:<br>christopherrosaschoo@gmail.com |
| Firma:                                   |  |  |

Experto N° 3

| ITEM | CLARIDAD |    | COHERENCIA |    | OBJETIVIDAD |    | PERTINENCIA |    | RELEVANCIA |    | OBSERVACIONES<br>(si debe de eliminar o modificar un item por favor indique) |
|------|----------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|------------|----|--|
|      | SI       | No | SI         | No | SI          | No | SI          | No | SI         | No |  |
| 1    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 2    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 3    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 4    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 5    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 6    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 7    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 8    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 9    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 10   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 11   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 12   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 13   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 14   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 15   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 16   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 17   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 18   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 19   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 20   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 21   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 22   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 23   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |

|    |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 24 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 25 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 26 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 27 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 28 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 29 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 30 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 31 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 32 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 33 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 34 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 35 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |

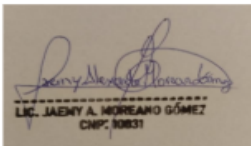
| VALIDEZ                                  |   |              |                      |
|--|---|--------------|----------------------|
| Aplicable                                | x   | No aplicable |                      |
| Aplicable atendiendo a las observaciones |   |              |                      |
| Validado por:<br>Profesión:              | Maria de Fatima Utani Olivares  | Fecha:       | 18/10/2024           |
| DNI                                      | 47636388  | Email:       | fati_106@hotmail.com |
| Firma:                                   |  |              |                      |

Experto N° 4

ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORMANTES

| ITEM | CLARIDAD |    | COHERENCIA |    | OBJETIVIDAD |    | PERTINENCIA |    | RELEVANCIA |    | OBSERVACIONES<br>(si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique) |
|------|----------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|------------|----|--|
|      | Si       | No | Si         | No | Si          | No | Si          | No | Si         | No |  |
| 1    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 2    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 3    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 4    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 5    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 6    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 7    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 8    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 9    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 10   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 11   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 12   | x        |    |            | x  | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 13   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 14   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 15   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 16   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 17   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 18   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 19   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 20   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |


|    |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 21 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 22 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 23 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 24 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 25 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 26 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 27 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 28 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 29 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 30 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 31 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 32 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 33 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 34 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 35 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |

| VALIDEZ                                  |  |  |                            |
|--|--|--|----------------------------|
| Aplicable                                | x  |  | No aplicable               |
| Aplicable atendiendo a las observaciones |  |  |                            |
| Validado por:<br>Profesión:              | Jaemy Moreano Gómez  |  | Fecha: 04/09/2024          |
| DNI                                      | 77281434   |  | Email: Jaemymg18@gmail.com |
| Firma:                                   | <br>LIC. JAEMY A. MOREANO GÓMEZ<br>CNP: 90831 |  |                            |

Experto N° 5

| ITEM | CLARIDAD |    | COHERENCIA |    | OBJETIVIDAD |    | PERTINENCIA |    | RELEVANCIA |    | OBSERVACIONES<br>(si debe de eliminar o modificar un item por favor indique) |
|------|----------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|------------|----|--|
|      | SI       | No | SI         | No | SI          | No | SI          | No | SI         | No |  |
| 1    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 2    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 3    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 4    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 5    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 6    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 7    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 8    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 9    | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 10   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 11   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 12   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 13   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 14   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 15   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 16   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 17   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 18   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 19   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 20   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 21   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |
| 22   | x        |    | x          |    | x           |    | x           |    | x          |    |  |

|    |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 23 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 24 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 25 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 26 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 27 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 28 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 29 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 30 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 31 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 32 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 33 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 34 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |
| 35 | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |  |

| VALIDEZ                                  |   |              |                            |
|--|---|--------------|----------------------------|
| Aplicable                                | x   | No aplicable |                            |
| Aplicable atendiendo a las observaciones |   |              |                            |
| Validado por:<br>Profesión:              | Mg. Roosevelt David León Lizama<br>Nutricionista                                    |              | Fecha: 05/09/2024          |
| DNI                                      | 42508032  |              | Email: rdll.2784@gmail.com |
| Firma:                                   |  |              |                            |

### ANEXO 6. Validación de alfa de Cronbach de la prueba piloto

| Variable                  | Estadísticas de fiabilidad |                |
|---------------------------|----------------------------|----------------|
|                           | Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| Alimentos ultraprocesados | .782                       | 35             |

#### *Análisis de confiabilidad por cada ítem de la Escala de Consumo de Alimentos ultraprocesados*

| Ítems | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | $\alpha$ de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------|--|---|--|---|
| A1    | 145.73   | 98.352  | .196                                     | .780  |
| A2    | 145.73   | 98.210  | .286                                     | .777  |
| A3    | 145.93   | 96.781  | .285                                     | .776  |
| A4    | 145.73   | 100.495   | .067                                     | .786  |
| A5    | 145.53   | 102.267   | -.038                                    | .790  |
| A6    | 145.93   | 96.210  | .215                                     | .781  |
| A7    | 145.27   | 95.924  | .404                                     | .772  |
| A8    | 145.13   | 99.124  | .183                                     | .780  |
| A9    | 145.33   | 93.524  | .508                                     | .767  |
| A10   | 145.00   | 100.429   | .101                                     | .783  |
| A11   | 145.20   | 100.743   | .093                                     | .783  |
| A12   | 145.20   | 98.886  | .167                                     | .781  |
| A13   | 145.73   | 97.067  | .275                                     | .777  |
| A14   | 145.93   | 93.638  | .478                                     | .768  |
| A15   | 145.20   | 101.171   | .088                                     | .783  |
| A16   | 145.00   | 102.857   | -.077                                    | .786  |
| A17   | 145.80   | 101.886   | -.038                                    | .795  |
| A18   | 145.00   | 100.286   | .144                                     | .781  |
| A19   | 145.33   | 105.524   | -.214                                    | .798  |
| A20   | 144.87   | 100.410   | .258                                     | .779  |
| A21   | 146.00   | 106.000   | -.214                                    | .803  |
| A22   | 145.47   | 97.981  | .278                                     | .777  |
| A23   | 145.07   | 101.067   | .073                                     | .784  |
| A24   | 145.93   | 92.924  | .471                                     | .767  |
| A25   | 145.53   | 91.695  | .542                                     | .764  |
| A26   | 145.87   | 89.267  | .647                                     | .758  |
| A27   | 145.20   | 105.029   | -.212                                    | .794  |

|     |        |         |      |      |
|-----|--------|---------|------|------|
| A28 | 145.53 | 87.124  | .696 | .753 |
| A29 | 145.60 | 84.829  | .784 | .747 |
| A30 | 145.53 | 87.267  | .688 | .754 |
| A31 | 145.33 | 86.952  | .676 | .754 |
| A32 | 145.33 | 88.381  | .648 | .757 |
| A33 | 145.00 | 101.143 | .109 | .782 |
| A34 | 145.33 | 98.381  | .369 | .775 |
| A35 | 145.60 | 100.400 | .259 | .779 |

*Validez del Consumo de alimentos ultraprocesados por jueces de expertos*

| Criterios   | V de Aiken |
|-------------|------------|
| Claridad    | 1.00       |
| Coherencia  | 0.99       |
| Objetividad | 1.00       |
| Pertinencia | 0.99       |
| Relevancia  | 0.84       |
| Instrumento | 0.97       |

**ANEXO 7. Base de datos**

\*BASE.sav ultraprocesados y depresion.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

26: Alimento4 1

| N  | Carrera | Ciclo | Univer-<br>sidad | Bebidasalc-<br>ohólicas | Fuma | Actividadfís-<br>ica | Edad | Sexo | Estadoc-<br>ivil | Viveconpadres | Oficio | Alimento1 | Alimento2 | Alimento3 | Alimento4 |
|----|---------|-------|------------------|-------------------------|------|----------------------|------|------|------------------|---------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1  | 1       | 1     | 4                | 0                       | 1    | 0                    | 26   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2  | 2       | 3     | 3                | 0                       | 0    | 1                    | 25   | 1    | 0                | 1             | 1      | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 3  | 3       | 3     | 2                | 0                       | 0    | 0                    | 24   | 1    | 0                | 1             | 1      | 4         | 3         | 3         | 3         |
| 4  | 4       | 1     | 7                | 1                       | 0    | 1                    | 30   | 0    | 1                | 0             | 0      | 1         | 3         | 4         | 4         |
| 5  | 5       | 1     | 5                | 0                       | 0    | 0                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 6  | 6       | 1     | 2                | 0                       | 0    | 1                    | 24   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 3         |
| 7  | 7       | 1     | 4                | 0                       | 0    | 0                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 0      | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 8  | 8       | 1     | 5                | 0                       | 0    | 0                    | 24   | 1    | 1                | 0             | 1      | 2         | 2         | 2         | 3         |
| 9  | 9       | 2     | 7                | 2                       | 1    | 0                    | 25   | 0    | 0                | 1             | 0      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 10 | 10      | 1     | 2                | 0                       | 0    | 1                    | 22   | 1    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 3         |
| 11 | 11      | 1     | 3                | 0                       | 1    | 1                    | 30   | 1    | 0                | 0             | 1      | 4         | 4         | 4         | 4         |
| 12 | 12      | 1     | 5                | 3                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 1                | 0             | 1      | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 13 | 13      | 1     | 5                | 0                       | 0    | 0                    | 25   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 14 | 14      | 1     | 5                | 0                       | 0    | 0                    | 21   | 0    | 0                | 1             | 1      | 1         | 2         | 2         | 2         |
| 15 | 15      | 3     | 5                | 1                       | 1    | 0                    | 23   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 1         |
| 16 | 16      | 1     | 3                | 0                       | 1    | 0                    | 29   | 1    | 0                | 1             | 1      | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 17 | 17      | 1     | 6                | 0                       | 0    | 1                    | 23   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 18 | 18      | 1     | 4                | 0                       | 0    | 0                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 0      | 3         | 2         | 3         | 3         |
| 19 | 19      | 1     | 1                | 0                       | 0    | 0                    | 25   | 1    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 1         |
| 20 | 20      | 1     | 1                | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 21 | 21      | 4     | 4                | 4                       | 1    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 0             | 1      | 2         | 2         | 2         | 1         |
| 22 | 22      | 1     | 1                | 0                       | 0    | 1                    | 24   | 0    | 0                | 1             | 0      | 2         | 3         | 1         | 1         |
| 23 | 23      | 1     | 1                | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 24 | 24      | 1     | 1                | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 0             | 1      | 3         | 1         | 3         | 3         |
| 25 | 25      | 1     | 4                | 0                       | 0    | 1                    | 20   | 0    | 0                | 0             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 26 | 26      | 1     | 10               | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 1    | 0                | 1             | 0      | 2         | 4         | 2         | 2         |

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

\*BASE.sav ultraprocesados y depresion.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

384: Alimento4 2

| N   | Carrera | Ciclo | Univer-<br>sidad | Bebidasalc-<br>ohólicas | Fuma | Actividadfís-<br>ica | Edad | Sexo | Estadoc-<br>ivil | Viveconpadres | Oficio | Alimento1 | Alimento2 | Alimento3 | Alimento4 |
|-----|---------|-------|------------------|-------------------------|------|----------------------|------|------|------------------|---------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 360 | 360     | 1     | 3                | 0                       | 1    | 0                    | 23   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 361 | 361     | 3     | 5                | 6                       | 1    | 1                    | 27   | 0    | 0                | 1             | 0      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 362 | 362     | 1     | 9                | 0                       | 0    | 0                    | 23   | 0    | 0                | 1             | 0      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 363 | 363     | 1     | 1                | 1                       | 0    | 0                    | 22   | 1    | 0                | 1             | 0      | 2         | 2         | 2         | 4         |
| 364 | 364     | 1     | 2                | 1                       | 0    | 0                    | 25   | 0    | 0                | 1             | 1      | 3         | 3         | 1         | 1         |
| 365 | 365     | 1     | 10               | 0                       | 1    | 0                    | 27   | 1    | 0                | 1             | 1      | 4         | 3         | 2         | 3         |
| 366 | 366     | 3     | 4                | 1                       | 0    | 0                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 367 | 367     | 1     | 1                | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 368 | 368     | 1     | 5                | 0                       | 0    | 0                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 0      | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 369 | 369     | 1     | 3                | 0                       | 1    | 0                    | 24   | 0    | 0                | 1             | 1      | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 370 | 370     | 1     | 1                | 0                       | 0    | 1                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 1      | 3         | 3         | 3         | 4         |
| 371 | 371     | 1     | 7                | 8                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 1                | 0             | 1      | 3         | 3         | 4         | 3         |
| 372 | 372     | 4     | 9                | 8                       | 0    | 0                    | 22   | 0    | 0                | 1             | 0      | 3         | 2         | 2         | 2         |
| 373 | 373     | 1     | 6                | 1                       | 0    | 0                    | 27   | 0    | 0                | 0             | 0      | 2         | 3         | 3         | 2         |
| 374 | 374     | 1     | 2                | 0                       | 0    | 0                    | 24   | 0    | 0                | 0             | 1      | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 375 | 375     | 1     | 8                | 5                       | 0    | 1                    | 30   | 0    | 1                | 0             | 1      | 4         | 3         | 1         | 2         |
| 376 | 376     | 1     | 2                | 0                       | 1    | 1                    | 25   | 0    | 0                | 0             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 377 | 377     | 1     | 1                | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 378 | 378     | 2     | 3                | 1                       | 1    | 1                    | 26   | 1    | 0                | 0             | 1      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 379 | 379     | 1     | 5                | 0                       | 0    | 0                    | 21   | 1    | 0                | 1             | 1      | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 380 | 380     | 1     | 2                | 0                       | 0    | 0                    | 30   | 0    | 0                | 1             | 1      | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 381 | 381     | 1     | 1                | 0                       | 0    | 1                    | 23   | 0    | 0                | 1             | 0      | 4         | 3         | 1         | 1         |
| 382 | 382     | 1     | 1                | 16                      | 1    | 1                    | 23   | 0    | 0                | 1             | 0      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 383 | 383     | 1     | 1                | 0                       | 0    | 1                    | 30   | 0    | 0                | 0             | 1      | 2         | 3         | 2         | 3         |
| 384 | 384     | 1     | 3                | 6                       | 0    | 0                    | 27   | 0    | 0                | 0             | 0      | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 385 | 385     | 4     | 5                | 1                       | 0    | 1                    | 20   | 0    | 0                | 1             | 1      | 2         | 4         | 2         | 2         |

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

\*BASE.sav ultraprocesados y depresion.sav (ConjuntoDatos1) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 77 de 77 variables

|     | strategia6 | Estrategia7 | PT_Alimentos | PT_Estresores | PT_Sintomas | PT_Estrategias | Nivel_Alimentos | Nivel_Estresores | Nivel_Sintomas | Nivel_Estrategias |
|-----|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-----------------|------------------|----------------|-------------------|
| 360 | 2          | 3           | 62           | 16            | 15          | 18             | 0               | 1                | 1              | 1                 |
| 361 | 5          | 5           | 71           | 33            | 35          | 32             | 0               | 2                | 2              | 2                 |
| 362 | 2          | 2           | 52           | 21            | 19          | 21             | 0               | 2                | 1              | 1                 |
| 363 | 1          | 2           | 125          | 5             | 6           | 7              | 1               | 0                | 0              | 0                 |
| 364 | 2          | 2           | 58           | 7             | 3           | 14             | 0               | 0                | 0              | 0                 |
| 365 | 3          | 5           | 78           | 20            | 18          | 33             | 0               | 1                | 1              | 2                 |
| 366 | 2          | 2           | 66           | 18            | 17          | 14             | 0               | 1                | 1              | 0                 |
| 367 | 4          | 4           | 67           | 13            | 13          | 26             | 0               | 1                | 1              | 1                 |
| 368 | 2          | 1           | 72           | 18            | 11          | 18             | 0               | 1                | 0              | 1                 |
| 369 | 2          | 5           | 49           | 7             | 8           | 22             | 0               | 0                | 0              | 1                 |
| 370 | 1          | 1           | 88           | 16            | 13          | 10             | 1               | 1                | 1              | 0                 |
| 371 | 3          | 3           | 79           | 20            | 14          | 21             | 0               | 1                | 1              | 1                 |
| 372 | 1          | 2           | 70           | 11            | 1           | 12             | 0               | 0                | 0              | 0                 |
| 373 | 2          | 3           | 79           | 3             | 12          | 18             | 0               | 0                | 1              | 1                 |
| 374 | 1          | 1           | 99           | 7             | 7           | 7              | 1               | 0                | 0              | 0                 |
| 375 | 2          | 5           | 106          | 26            | 20          | 21             | 1               | 2                | 2              | 1                 |
| 376 | 4          | 4           | 76           | 18            | 20          | 28             | 0               | 1                | 2              | 2                 |
| 377 | 4          | 4           | 68           | 10            | 11          | 26             | 0               | 0                | 0              | 1                 |
| 378 | 5          | 5           | 69           | 12            | 6           | 27             | 0               | 1                | 0              | 2                 |
| 379 | 4          | 4           | 64           | 28            | 28          | 28             | 0               | 2                | 2              | 2                 |
| 380 | 1          | 1           | 98           | 7             | 7           | 7              | 1               | 0                | 0              | 0                 |
| 381 | 3          | 3           | 72           | 27            | 26          | 26             | 0               | 2                | 2              | 1                 |
| 382 | 1          | 1           | 56           | 9             | 3           | 7              | 0               | 0                | 0              | 0                 |
| 383 | 4          | 3           | 69           | 13            | 17          | 24             | 0               | 1                | 1              | 1                 |
| 384 | 5          | 5           | 65           | 26            | 34          | 33             | 0               | 2                | 2              | 2                 |
| 385 | 1          | 1           | 86           | 28            | 30          | 12             | 1               | 2                | 2              | 0                 |
| 386 | -          | -           | -            | -             | -           | -              | -               | -                | -              | -                 |

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON