

# FACULTAD DE CIENCIAS

## DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

### RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE 2024

**Tesis para optar el título profesional de:**

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autoras:**

Grecia Yesenia Machero Lopez

Yerilin Jailli Ramirez Sifuentes

**Asesor:**

Mg. Daniel Fernando Mendez Carbajal

<https://orcid.org/0000-0002-6973-6716>

**Lima – Perú**

**2024**

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1	YONATHAN JOSUE ORTIZ MONTALVO
Presidente (a)	Nombres y apellidos

Jurado 2	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombres y apellidos

Jurado 3	DANIEL FERNANDO MENDEZ CARBAJAL
	Nombres y apellidos

## INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 43 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:2986029748

### 16% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe




- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

---

#### Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## DEDICATORIA

Machero Lopez, Grecia Yesenia

En memoria de mi padre Elmer Machero Medina por siempre haber sido mi guía y por permitirme seguir esforzándome en esta carrera y de haber tenido la dicha de seguir estudiando. A mi madre querida Carmela Lopez Crisóstomo por ser siempre mi apoyo y darme los ánimos para seguir adelante en esta carrera

Ramirez Sifuentes, Yerilin Jailli

A mis padres amados Marcelina y Glicerio por apoyarme incondicionalmente y ser mi fortaleza, también quiero dedicar esta tesis a mis pequeñas mascotas Bood y mi querida y siempre amada mi angelita Luna. Gracias a estos seres por darme la fortaleza para continuar con mis objetivos; los amo con todo mi ser.

## AGRADECIMIENTO

A nuestros padres por ser los impulsores a seguir en el camino universitario, por el inmenso apoyo a lo largo de la carrera. A nuestros familiares por apoyarnos en todo momento, por escucharnos, orientarnos y por brindarnos los ánimos necesarios

## TABLA DE CONTENIDO

INFORME DE SIMILITUD.....	3
DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	10
GRUPOS DE ALIMENTOS .....	18
• Cereales y derivados .....	18
• Verduras y hortalizas .....	18
• Carnes .....	18
• Frutas.....	18
• Legumbres.....	19
ESTRÉS .....	19
Estrés académico.....	19
FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS.....	19
Fase de alarma.....	20
Fase de adaptación o resistencia .....	20
Fase de agotamiento.....	20
CONSECUENCIAS BIOLÓGICAS DEL ESTRÉS .....	21
CAUSAS DEL ESTRÉS .....	21
Causas psicosociales .....	21
Causas ambientales .....	22
ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO .....	22
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....	23
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	27
CAPITULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	32
CAPÍTULO V. REFERENCIAS .....	37
ANEXO N° 1.....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1 Características sociodemográficas en los estudiantes de una universidad privada de Lima norte</b> .....	27
<b>Tabla N°2. Nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad Privada de Lima norte</b> .....	28
<b>Tabla N° 3. Hábitos Alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte ...</b>	29
<b>Tabla N° 4 Tabla cruzada de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte</b> .....	30
<b>Tabla N° 5 Prueba de hipótesis general</b> .....	31

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2024. **Materiales y métodos:** La metodología realizada fue un enfoque cuantitativo correlacional y no experimental, donde participaron 160 estudiantes conformados por un 63,7% del sexo femenino y 36,3% del sexo masculino de una universidad privada de Lima Norte, a través del muestreo no probabilístico por conveniencia. Asimismo, se utilizaron los instrumentos de índice de alimentación saludable y escala de estrés percibido. **Resultados:** El 58,1% presentó un nivel de estrés académico bajo y el 41,3% se encontró con un nivel de estrés académico moderado. Por otro lado, un 83,8% necesita cambios en sus hábitos de alimentación y el 11,3% tuvo hábitos de alimentación saludable. **Conclusión:** No se encontró relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una Universidad privada de Lima Norte.

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios, estrés académico, estrés percibido

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the relationship between eating habits and academic stress in students at a private university in Lima norte, 2024. **Materials and métodos:** The methodology carried out was a quantitative correlational and non-experimental, approach where 160 students participated, comprising 63.7% of the female sex and 36.3% male sex from a private university in northern Lima, through non-probabilistic convenience sampling. Likewise, the healthy eating index and perceived stress scale instruments were used. **Results:** 58.1% had a low level of academic stress and 41.3% had a moderate level of academic stress. On the other hand, 83.8% needed changes in their eating habits and 11.3% had healthy eating habits. **Conclusion:** No relationship was found between eating habits and academic stress in students from a private university in northern Lima.

**Keywords:** Eating habits, academic stress, perceived stress

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la etapa universitaria suele ir acompañado de cambios tanto físicos como psicosociales, ya que aumentan las exigencias educativas, lo que conlleva a enfrentarse a situaciones estresantes (1). El estrés académico es considerado un proceso de tensión excesiva debido a altas demandas educativas que afectan al estudiante. Por ende, en esta etapa de riesgo pueden surgir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso en consecuencia del incremento del consumo de comidas rápidas y alimentos ultra procesados, por lo que se deben supervisar los hábitos alimentarios, ya que es una etapa de riesgo que se encuentra también relacionada con desórdenes alimenticios (2).

A nivel mundial, se estima que en España el 55,6 % de los estudiantes presentan de manera frecuente un elevado grado de estrés que tiene como causas principales la falta de sueño, exceso de actividad y problemas de cansancio (3). Otro de los principales países que presentan estrés académico es Irán, siendo las mujeres con mayor grado de estrés (4). Seguido de China, donde los alumnos se encontraban en un nivel de estrés medio (5).

El Instituto Internacional para la Educación Superior de América Latina y El Caribe, en el año 2020, reportó que el 75% de estudiantes presentaban estrés académico (6). Asimismo, entre los países con mayor frecuencia de estrés académico se encuentra Puerto Rico con un 90.4% (7), seguido de Colombia donde presentaron un estrés académico de 80% (8) y México en la cual los estudiantes universitarios presentaron un nivel de estrés de 31.2% (9).

Nuestro país no está exento del problema, puesto que el Ministerio de Educación reportó que cerca del 80 % de los estudiantes universitarios presentaban estrés académico (10), los cuales en su mayoría se encuentran en Lima metropolitana con un 96 % que presentaron

estrés medio (11) y en el departamento de Arequipa los alumnos presentaron un nivel de estrés académico de 44,3 % (12).

El estrés académico tiene una serie de factores como el nivel socioeconómico, las metodologías del estudiante, la localización en donde se encuentran como también la falta de compromiso u objetivos vocacionales no definidos. Este impacta en la educación del estudiante y afecta el aprendizaje. Asimismo, se hacen notables los hábitos alimentarios, donde los alumnos al encontrarse en situaciones estresantes se inclinan en comer alimentos altos en calorías. Por lo tanto, hay mayor accesibilidad a productos ultra procesados y comidas rápidas.

Actualmente, el estrés académico produce consecuencias como el bajo rendimiento académico, la sobrecarga de trabajos, abandono de la universidad, desaprobar algún curso, dificultad para mantenerse concentrado, falta de tiempo para realizar algún trabajo en equipo, aumento de responsabilidad, lo que se plasma en las conductas del estudiante, que llevan a un incremento de malos hábitos alimentarios generando el aumento de sobrepeso y obesidad; sumado a ello se pueden desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

El objetivo del presente estudio es determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. Por ende, el nutricionista juega un rol muy importante en la identificación temprana de malos hábitos alimentarios y cómo pueden repercutir a nivel estado nutricional del estudiante y de otra forma implementar estrategias de salud de forma multidisciplinaria a fin de promover una mejor calidad de vida, logrando el bienestar de la población estudiantil.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Problema General:**

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, 2024?

### **1.2.2. Problema específico**

**PE1:** ¿Cómo son los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, 2024?

**PE2:** ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, 2024?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.3.1. Justificación Teórica**

El presente estudio genera conocimientos sobre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios. Por otro lado, los resultados son aptos para posteriores investigaciones donde algunas instituciones puedan utilizar como referencia para elaborar programas de intervención y fomentar un ambiente saludable, en el entorno donde se encuentren los alumnos de cada institución universitaria.

### **1.3.2. Justificación Práctica**

La presente investigación permitirá analizar y evaluar los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico que surge en los estudiantes de una universidad privada de Lima norte, de manera que permitirá estrategias nutricionales para implementar alternativas de solución, mejorar el estado nutricional y hábitos de los estudiantes universitarios. De esa manera, ayudar a mejorar los estilos de vida y reducir los riesgos de padecer alguna enfermedad.

### **1.3.3. Justificación metodológica**

Para realizar el presente estudio, se empleó el diseño de investigación correlacional en estudiantes universitarios; asimismo, se realizarán técnicas de instrumentos validados para la

investigación, para que los resultados alcanzados fortalezcan la línea de investigación, servirá de guía para otros investigadores y proporcionará apoyo para emplear en la problemática detectada.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, 2024.

### **1.4.2. Objetivo específico**

**OE1:** Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, 2024.

**OE2:** Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024.

## **1.5 MARCO TEÓRICO**

### **1.5.1. Antecedentes de estudio**

### **1.5.2. Investigaciones internacionales**

El estudio realizado por Mohammed et al. (13) en la universidad Secunderabah en la India en el año 2021, plantearon como objetivo determinar los patrones de hábitos alimentarios y los niveles de estrés entre los pasantes del Gandhi Medical College. En este presente estudio

participaron 188 estudiantes, lo cual emplearon el cuestionario de estrés percibido. Los autores encontraron que un 97.5% de los encuestados presentaron estrés académico, con respecto a los hábitos alimentarios el 83% eligieron comidas de fácil acceso entre ellas comidas rápidas. Los investigadores concluyeron que el estrés que experimentan los pasantes induce a seleccionar alimentos poco saludables, la cual alteran sus hábitos alimentarios.

En el mismo contexto, los investigadores Romero et al. (14) desarrollaron una investigación en la Universidad Nacional del Nordeste–Argentina y establecieron como objetivo evaluar el estado nutricional y el estrés académico de jóvenes universitarios. Los autores aplicaron el cuestionario de SISCO (inventario sistémico cognoscitivista) y la encuesta nacional de nutrición y salud, donde participaron 170 estudiantes. Tras el análisis de los datos, los autores hallaron que alrededor del 70% presentaron estrés severo. En relación con los hábitos alimentarios el 64,1% refirió haber tenido un alto consumo de productos azucarados y salados. Los autores concluyeron que los estudiantes, a manera que avanzan en los ciclos de la carrera perciben mayor estrés.

En el trabajo elaborado por Hortencia et al. (15) en el año 2023, el objetivo de los investigadores fue determinar la relación entre hábitos alimentarios y el estado anímico de los estudiantes universitarios mexicanos. En este presente trabajo participaron 406 estudiantes en el cual aplicaron el cuestionario de hábitos alimenticios y el cuestionario de estado anímico, los autores encontraron que el 72,2% de los estudiantes no realiza las cinco comidas al día. Por lo tanto, se mostró que existe una relación entre el estado de ánimo y la alimentación, y en épocas de exámenes prefieren elegir comidas rápidas que alimentos saludables. Los autores concluyeron que los estudiantes cambian su alimentación dependiendo del estado anímico que se encuentren.

El trabajo realizado por Fernandez et al. (16) planteó como objetivo identificar los hábitos alimentarios relacionados al nivel de estrés en estudiantes de la Universidad Nacional

de Caaguazú, Paraguay 2021. El estudio fue descriptivo observacional de corte transversal, los autores aplicaron un cuestionario en relación de estrés académico y hábitos alimentarios donde participaron 353 estudiantes; el 64,8% presentaban estrés académico, siendo esta mayor en mujeres. Asimismo, un alto nivel de estrés estuvo vinculado al consumo de dulces, comida rápida y bajo consumo de frutas. Por lo tanto, los autores concluyen que hay una relación entre el estrés académico y las malas prácticas alimentarias.

En el estudio elaborado en Corea por Jinkyung (17). Estableció como objetivo investigar las actividades físicas y los comportamientos dietéticos de estudiantes universitarios en el contexto de sus niveles de estrés percibidos. Empleó los cuestionarios de escala de estrés percibido (PSS-10) y de hábitos alimentarios, contando con la participación de 393 estudiantes. Los resultados indican que las mujeres presentaron un nivel de estrés alto ( $M = 19,379$ ;  $SD = 4,876$ ). Los estudiantes con un alto nivel de estrés percibido mostraron un mayor consumo de dietas poco saludables, como comidas preparadas ( $p < 0,001$ ). El autor concluye que hubo diferencias en los hábitos alimentarios entre hombres y mujeres.

### **1.5.3 Investigaciones Nacionales**

El estudio desarrollado por Oshin (18) tuvo como finalidad analizar la relación entre los hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. Utilizaron herramientas como Adolescent Food Habits Checklist y el cuestionario de SISCO (Inventario Sistemático Cognoscitivista). En el estudio participaron 174 estudiantes 59 % eran mujeres y el 41 % varones. Se mostró que las mujeres tenían mayor grado estrés académico en comparación con los varones. Con respecto a los hábitos alimentarios son las mujeres que tienen mejores hábitos alimentarios. El autor concluye que las mujeres presentan mejores conductas alimentarias frente a los varones.

Del mismo Modo, Bautista et al. (19) en su investigación plantearon como objetivo determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de

primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú. Los autores utilizaron la encuesta de escala de percepción de estrés y el cuestionario de perfil de estilo de vida. Participaron 145 estudiantes de los cuales se evidenció que alumnos de mayores ciclos presentaban niveles altos de estrés con un 73,08 %, a comparación de los estudiantes de primer ciclo que presentaban menor estrés. Los autores concluyeron que cuando existe un mejor estilo de vida hay menor presencia de estrés.

Asimismo, en el trabajo realizado por Crespo et al. (20), tienen como finalidad determinar el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes en una universidad privada de Perú. En esta investigación emplearon el cuestionario de SISCO y de hábitos alimentarios, donde contaron con la participación de 512 estudiantes. Donde obtuvieron que el 43.8 % presentó un elevado estrés académico. En relación a los hábitos alimentarios el 96.9 % de los estudiantes presentó malos hábitos alimentarios. Los autores concluyen que sí hay una relación entre estrés académico y los hábitos alimenticios.

El estudio elaborado por Chuqimia (21) cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de una Universidad de Arequipa. Utilizaron la encuesta de SISCO y el cuestionario de hábitos alimentarios a 165 alumnos. En el estudio se observó que un 57.58 % manifestó un grado de estrés moderado. En cuanto a los hábitos alimentarios el 98.18% de los alumnos tenía hábitos alimentarios apropiados. La autora concluye que no hay una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimenticios.

En la investigación desarrollada por Cortez (22) planteó como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, durante el periodo del 2020. Para ello utilizó el cuestionario de hábitos alimentarios y el cuestionario de SISCO. Participaron 60 alumnos de los cuales el 66.7 % del

total de encuestados mostraron un nivel de estrés medio y respecto a los hábitos alimentarios el 11,1% de los estudiantes tenían malos hábitos en cuanto al consumo de grasas. La autora concluye que hay relación entre hábitos alimenticios y estrés académico.

## **BASES TEÓRICAS**

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Es un conjunto de comportamientos adoptados por el individuo en la elección, consumo o preparación de los alimentos. Se encuentran asociados a las características sociales, económicas y costumbres de un grupo en particular de personas o de una determinada región. Asimismo, los hábitos alimentarios son acciones repetitivas que se adquiere por fácil aprendizaje a partir de las experiencias adquiridas, estos hábitos pueden ser inapropiados por déficit o exceso, la cual afecta la salud (23).

#### **Hábitos alimentarios saludables**

Es la elección de alimentos nutritivos con un gran aporte energético, incorporando una variedad de alimentos en el día a día, en cantidades apropiadas para mantener un buen estado de salud. Estos buenos hábitos alimentarios que tiene la población es adquirido desde muy temprana edad y corregidos en el transcurso de la vida.

#### **Hábitos alimentarios no saludables**

Es la disposición de seleccionar alimentos elaborados y poco nutritivos, como las comidas rápidas, el exceso de golosinas, snack y exceso de alcohol las cuales son perjudiciales para la salud, se ve reflejado en generaciones menores donde la mayor parte de su consumo alimentario tiene un alto contenido de sodio, azúcar y grasas saturadas (24).

## GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se agrupan de la siguiente manera:

- **Cereales y derivados**

Es un grupo de alimentos pertenecientes a la familia herbácea, cuyos granos se utilizan principalmente a modo de harina para la alimentación humana y ganadera. Estas se caracterizan por las semillas y frutos. En este grupo las más conocidas podemos encontrar el trigo, maíz, cebada, avena y el centeno que son ricos en vitaminas y minerales como la piridoxina b6, magnesio, potasio, sodio y hierro (25).

- **Verduras y hortalizas**

La hortaliza es cualquier planta herbácea que se produce en la huerta, esta puede ser un alimento en cocido o en crudo Las verduras son parte del grupo de las hortalizas la cual se compone de sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Se caracterizan por ser de baja densidad calórica, alto % de agua, contienen fibra soluble e insoluble, son del grupo con mayor cantidad de vitaminas (26).

- **Carnes**

La carne suele definirse como la parte blanda entre la piel y el hueso (principalmente músculo). La carne se divide en carnes rojas (ternera, cabra, oveja, cerdo, etc.) y carnes blancas especialmente aves. Este alimento es rico en calcio, b12, b6 y aminoácidos esenciales (27).

- **Frutas**

Según el Codex Alimentarius, los frutos se definen como frutos, inflorescencia (grupo de frutos), semillas, partes carnosas de órganos florales maduros; en la clasificación según su naturaleza; as frutas se pueden diferenciar en carnosas que son la parte comestible que es mayor a 50 % de agua, las partes secas donde se encuentra menor a 50 % de agua y según su estado la

podemos encontrar frescas, desecadas y deshidratadas (28).

- **Leches o derivados**

Es la secreción mamaria normal de los animales lecheros conseguida por uno o más ordeños. Sin ningún tipo de añadido o extraído, destinado al consumo en forma de leche líquida o procesamiento posterior (29).

- **Legumbres**

Las legumbres son las semillas comestibles de plantas de la familia de las leguminosasy son consumidas por humanos y animales. Las legumbres (frijoles y caupí), garbanzos y guisantes son las más conocidas y consumidas, pero hay muchas otras en el mundo, que ofrecen enormes beneficios (30).

## **ESTRÉS**

El estrés ocurre cuando una persona reconoce un entorno inquietante, que abruma las propias capacidades de afrontamiento y limita su bienestar. De esta manera se presentan dos procesos: La evaluación cognitiva del evento y el proceso de afrontamiento. En el primero, una persona evalúa si una situación trae daño o beneficio, es decir cómo y cuánto afecta su autoestima. En el segundo evalúa lo que puede o no hacer para afrontar la situación (31).

### **Estrés académico**

El estrés académico se define como el conjunto de reacciones físicas y psicológicas, donde los estudiantes se encuentran expuestos a varias exigencias, estas a su vez provocan situaciones estresantes y pueden presentarse varios síntomas, lo cual obliga al estudiante a tomar medidas para restablecer el equilibrio sistémico (32).

## **FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS**

Según Selye, precisa que es un conjunto de reacciones fisiológicas provocadas sobre

cualquier demanda sobre el organismo por la aparición de un factor estresante, en donde existe un proceso de adaptación. Asimismo, Selye explica 3 tipos de fases (33).

### **Fase de alarma**

Esta es la fase de alerta en la que el hipotálamo estimula las glándulas suprarrenales para que liberen adrenalina, la cual habrá una respuesta inmediata del organismo, este está compuesto por distintos síntomas entre ellos se encuentra:

- Un desplazamiento de las defensas del organismo
- Habrá un incremento de la frecuencia cardíaca
- Se libera glóbulos rojos al momento de contraer los brazos
- Incrementa la respiración
- Incrementa los coágulos de sangre y el número de linfocitos

### **Fase de adaptación o resistencia**

En esta fase el organismo se adapta y afronta distintos factores en el cual nota una situación de advertencia donde los niveles de corticoides se normalizan, además que pueden desaparecer algunos síntomas.

### **Fase de agotamiento**

En esta fase se origina una agresión repetitiva, frecuentemente, la persona no consigue un nivel de adaptación suficiente y ahí entra a la fase de agotamiento, esto implica una alteración tisular y la aparición de patologías psicosomáticas.

## CONSECUENCIAS BIOLÓGICAS DEL ESTRÉS

La respuesta que produce el organismo varía dependiendo si se encuentra en la fase de estrés inicial, fase en la que el organismo generalmente se activa, los cambios que ocurren pueden mitigarse fácilmente si la causa se elimina o mejora en algún momento, en la siguiente tabla se pueden apreciar distintas alteraciones.

Afección	Tensión	Estrés
<b>Cerebro</b>	Idea clara y rápida	Temblores, dolores de cabeza
<b>Humor</b>	Concentración	Ansiedad
<b>Músculos</b>	Mayor capacidad	Dolor muscular y tensión
<b>Pulmones</b>	Mayor capacidad	Tos, asma
<b>Estómago</b>	Incremento de la secreción ácida	Vómitos, náuseas, ardor
<b>Corazón</b>	Aumento de la frecuencia cardiaca	Dolor de pecho

## CAUSAS DEL ESTRÉS

Las causas del estrés se pueden presentar en distintas situaciones y en tiempos específicos entre ellas se encuentran:

### Causas psicosociales

El estrés social se determina por la importancia que le damos a los acontecimientos de nuestras vidas. Asimismo, se encuentra relacionada con la cantidad y la intensidad de estímulos

que se percibe en la ciudad, entonces, al manifestar una situación hostil dentro del entorno el nivel de estrés es mayor, la cual se tendrá que adaptar en la medida de sus posibilidades. Por ende, aquí debemos entender que, dado que el patrón de estrés de cada persona es diferente, el estrés que experimentan también será diferente.

Algunos ejemplos de factores estresantes que son comunes en nuestras vidas son: decepciones, conflictos, dificultad para tomar decisiones, problemas financieros, falta de tiempo etc (34).

### **Causas ambientales**

Se encuentra relacionada al medio físico de modo que lleva a determinadas situaciones de estrés que el individuo manifiesta cuando percibe contaminación auditiva, aglomeración de gente espacios poco favorables, ambientes de hostigamiento, problemas económicos en el país, lo que provoca situaciones de angustia en la población y a su vez estrés (35) (36).

### **ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO**

Es una herramienta que evalúa el nivel de estrés percibido en el transcurso del último mes, compuesto por 14 ítems. Asimismo, la puntuación escala de 0 a 56, normal es de 0 a 18, nivel bajo de 19 a 28, nivel moderado de 29 a 38 y nivel alto de 39 a 56. Mientras mayor grado de estrés las puntuaciones de los resultados serán más altos.

El instrumento está compuesto por la escala de Likert de 5 respuestas. Nunca (0), Casi nunca (1) de vez en cuando (2), a menudo (3) y muy a menudo (4). Corresponde a dos dimensiones control de estrés y expresión de estrés. La primera dimensión son los ítems 4,5,6,7,9,10 y 13, en el cual las puntuaciones se invierten; asimismo, la segunda dimensión está compuesta por los ítems 1,2,3,8,11,12 y 14, donde las puntuaciones se mantienen normales (37).

## **1.6 HIPÓTESIS**

### **1.6.1 Hipótesis general**

**HG1:** Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024.

**HG2:** No existe relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024.

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

### **2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

En el presente trabajo de investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, la cual se procederá a obtener información donde se analizará con ayuda del uso de estadísticas para lograr un buen resultado. Esta investigación es no experimental, porque no se pretende evaluar u operar las variables, sino que se analizan los sucesos ya existentes. Además, es correlacional, ya que busca la correlación de ambas variables si existe o no relación.

### **2.2 UNIDAD DE ESTUDIO**

La unidad de estudio estuvo conformada por los estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

### **2.3 POBLACIÓN DE ESTUDIO**

La población corresponde a 160 estudiantes entre varones y mujeres de una universidad privada de Lima norte.

### **2.4 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES**

La variable del presente trabajo se encontró compuesta por los hábitos alimentarios y estrés académico.

### **2.5 MUESTRA Y MUESTREO**

Se desarrolló el muestreo no probabilístico por conveniencia porque selecciona sucesos

accesibles que acepten la inclusión, esto se basa en la proximidad de los participantes y de la adecuada accesibilidad para el investigador (38), asimismo, la muestra estuvo conformada por 160 estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estudiantes universitarios mayores de edad.
- Estudiantes que se encuentren matriculados en el periodo 2024
- Estudiantes que pertenezcan a Lima norte
- Estudiantes de Pregrado

### **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes menores edad
- Estudiantes que presenten algún trastorno alimentario o psicológicos
- Estudiantes con problemas de salud físico o gestantes
- Estudiantes del sector sur y centro de Lima
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes de posgrado

## **2.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **2.6.1 Técnica de recolección de datos:**

Se aplicará las encuestas a los estudiantes con la finalidad de lograr los resultados, analizar y obtener los objetivos del presente trabajo.

### **2.6.2 Instrumentos:**

El instrumento se realiza para poder establecer la medición de datos por medio de encuestas donde se encuentren relacionadas con las variables. Asimismo, el primer cuestionario que se utilizó tuvo que ser validado por expertos debido a que hubo modificación en las preguntas establecidas. El

segundo cuestionario no necesitó de la validación de expertos ya que el cuestionario se encontraba validado. El primer cuestionario validado por expertos fue el de índice de alimentación saludable elaborado por Ferro R y Maguiña V en el año 2012 adaptado a la alimentación saludable peruana de modo que tiene como objetivo adaptar los criterios de puntuación, para lograr un mejor resultado. En los puntos de adaptación el número 5° carnes fue remplazado por carnes rojas, esto facilita la recolección de datos ya que carne engloba productos como pescado, pollo, chanco, pavita y derivados, el consumo de este está recomendado de manera diaria según la OMS de acuerdo con las necesidades de cada individuo, en comparación de carnes rojas que se recomienda 1 a 2 veces a la semana. El punto número 7 embutidos y fiambres, se reemplazó por embutidos y frituras según el consumo semanal y el dilecto de los peruanos, seguido del punto número 8 dulces fue agregado dulces y productos de pastelería según el consumo de los peruanos. El punto número 9 refrescos azucarados fue reemplazado por gaseosas o bebidas azucaradas.

El segundo cuestionario se empleó la escala de estrés percibido diseñado por Cohen, S, Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Este cuestionario está compuesto por 14 Ítems, donde evalúa el nivel de estrés del último mes compuesta por una escala de Likert de 5 respuestas, con los puntajes del 0 al 4. Nunca (0), casi nunca (1), de vez en cuando (2), a menudo (3) muy a menudo (4). En este cuestionario se basa con dos dimensiones, control de estrés donde se encuentran los ítems 4,5,6,7,9,10 y 13 ya que las puntuaciones se invierten y la dimensión de expresión de estrés con los ítems 1,2,3,8,11,12 y 14 donde las puntuaciones se mantienen normal, la puntuación escala es de 0 a 56 y califica normal de 0 a 18, nivel bajo de 19 a 28, nivel moderado de 29 a 38 y nivel alto de 39 a 56. Asimismo, mayor es el grado de estrés el puntaje será más alto.

## **2.7 PROCEDIMIENTO**

Para elaborar los resultados del proyecto de investigación se procedió a gestionar el permiso de la institución a evaluar, luego para plantear el objetivo de la población se solicitó el permiso a cada docente e informales sobre el trabajo de investigación. Seguidamente las encuestas de hábitos

alimentarios y estrés percibido fueron aplicadas por medio de una herramienta en línea Google Fromm. Posteriormente se trasladó los resultados a un Excel y luego a SPSS versión 26.

## **2.8 MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS**

Con respecto al análisis estadístico se procedió a utilizar el programa SPSS versión 26 con la finalidad de comparar y analizar las variables con la ayuda de porcentajes, tablas, para la adjudicación de datos empleados donde se observó el nivel de significancia.

## **2.9 ASPECTOS ÉTICOS**

Este estudio fue aprobado por el comité de ética de la universidad privada del norte en donde se contó con el consentimiento informado, en la cual se describió los procedimientos y el objetivo de la investigación, para que los participantes contribuyeran de manera anónima en las encuestas aplicadas. Cumpliendo con los principios bioéticos se protegió la privacidad del estudiante y los que confirmaron su participación fue de manera voluntaria y sin presiones.

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

**Tabla N° 1 Características sociodemográficas en los estudiantes de una universidad privada de Lima norte**

		N	%
<b>Sexo</b>	Femenino	102	63,7%
	Masculino	58	36,3%
	Total	160	100,0%
<b>Grupo</b>	Adulto joven	154	96,3%
<b>Edad</b>	Adulto Maduro	6	3,8%
	Total	160	100,0%
<b>Año en curso</b>	Primer año	44	27,5%
	Segundo año	48	30,0%
	Tercer año	18	11,3%
	Cuarto año	37	23,1%
	Quinto año	13	8,1%
	Total	160	100,0%

En el presente trabajo contó con la participación de 160 estudiantes mayores de 18 años, de una universidad de Lima norte, respecto a la variable sexo se encontró que en su mayoría eran mujeres con un 63,7%, a diferencia de los varones que contó con un 36,3%. Por otro lado, referente a la variable la edad media fue 20,84 años teniendo un mínimo de 18 y un máximo de 35 años. Asimismo, se agruparon según grupo etario en adultos jóvenes de 18 a 29 años siendo este en su mayoría con un 96,3% y adultos maduros de 30 a 59 años solo con un 3,8%. Finalmente, al año académico en el que se encuentran los participantes estos en su mayoría se encontraban en segundo año de carrera, seguido de alumnos de primer año con un 27,5%, luego se ubicó el cuarto año con un 23,1%, el tercer año 11,3% y finalmente a los estudiantes de quinto año de carrera solo con el 8,1%. (tabla N° 1)

**Tabla N°2. Nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad**

**Privada de Lima norte**

<b>Estrés académico</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Normal	1	,6
Nivel bajo	93	58,1
Nivel moderado	66	41,3
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100,0</b>

De los 160 encuestados se encontró que los estudiantes en su mayoría presentaban un nivel de estrés académico bajo con un 58,1%, seguido de un nivel de estrés académico moderado en un 41,3% y solo el 0,6% de los estudiantes no presento estrés académico. (tabla N°2)

**Tabla N° 3. Hábitos Alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte**

<b>Hábitos alimentarios</b>		
	N	%
Saludable	18	11,3
Necesitacambios	134	83,8
Poco saludable	8	5,0
Total	160	100,0

De los 160 participantes se encontró que el 83,8% necesitan cambios en sus hábitos alimenticios. Al mismo tiempo se halló que el 11,3% tenían hábitos de alimentación saludable y solo el 5% presentaron hábitos de alimentación poco saludables. (tabla N°3)

**Tabla N° 4 Tabla cruzada de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte**

		Hábitos Alimentarios			Recuento
		Saludable	Necesita cambios	Poco saludable	Total
Estrés académico	Normal	0	1	0	1
	Nivel bajo	13	79	1	93
	Nivel moderado	5	54	7	66
<b>Total</b>		18	134	8	160

En la tabla número 4 se observó que de los 93 estudiantes que presentaban un nivel de estrés académico bajo, 79 de ellos necesitaban cambios en sus hábitos de alimentación, 13 presentaban hábitos alimentarios saludables y solo uno presentaba hábitos alimentarios poco saludables. Asimismo, de los 66 alumnos que presentaron un nivel de estrés académico moderado 54 de ellos necesitan cambios en sus hábitos de alimentación, 7 de ellos tienen hábitos de alimentación poco saludables y solo 5 presentan hábitos alimentarios saludables.

Finalmente, solo un estudiante no presentaba estrés académico, sin embargo, necesita cambios en sus hábitos de alimentación. (tabla N°4)

**Tabla N° 5 Prueba de hipótesis general**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significa ción asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,660 <sup>a</sup>	4	,070
Razón de verosimilitud	9,221	4	,056
Asociación lineal por lineal	5,673	1	,017
N de casos válidos	160		

En la tabla número 5 se observa el análisis inferencial entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico, para ello se hizo uso de la prueba estadística chi cuadrado, donde se halló una significancia de 0,07 el cual nos menciona que al ser mayor al nivel de significancia a 0,05 no existe relación entre hábitos alimentarios y estrés académico. (tabla N°5)

## CAPITULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

En la actualidad los jóvenes universitarios se enfrentan a diversos cambios como factores emocionales y fisiológicos. En ellos surgen nuevos cambios en sus hábitos de alimentación que conllevan a elegir sus propios alimentos. Además, en esta etapa el universitario experimenta situaciones estresantes y cambios en su estilo de vida los cuales pueden tener una repercusión negativa en su salud (18).

En el presente estudio se observó a nivel sociodemográfico que el 63,7% de los participantes fue del sexo femenino y el 36,3% estuvo conformado por el sexo masculino. Nuestros datos encontrados se asemejan al estudio realizado por Romero et al. (14) el cual halló que en su muestra el 63,5 % era del sexo femenino y el 36,5% del sexo masculino, asimismo, Fernández et al. (16) en su trabajo desarrollado en el 2022, su población estuvo conformada por el 64,9% del sexo femenino y el 35,1% del sexo masculino. Sin embargo, nuestros datos difieren de lo que halló Crespo et al. (20) puesto que el sexo femenino se encontraba conformada cerca del 80% y el sexo masculino con un porcentaje menor.

Con respecto al grupo de edad de nuestro estudio se encontró que nuestra edad media fue de 20,84; estos datos se asemejan al trabajo realizado de Romero (22) donde su edad media fue de 22,5. No obstante, no se encontraron estudios que agruparon según la categorización adultos jóvenes y adultos maduros.

En relación con el año en curso encontramos que el mayor porcentaje de estudiantes se encontraron en el primer y segundo año de carrera con un 57,5%. Nuestros resultados son similares a lo que halló Choi (17) donde indicó que sus estudiantes en su mayoría se encontraban en primer y segundo año de carrera. No obstante, nuestros datos no se asemejan a lo que encontró Fernández et al.(16), el cual mencionó que los participantes se encontraban en los últimos años de carrera.

Con respecto al primer objetivo específico el cual fue determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, 2024 se evaluó que los hábitos alimenticios que manifestaron los alumnos se encontraron que el 83,8% necesitan cambios, mientras que el 11,3%, se identificó como hábitos saludables y solo el 5% encontró tener pocos hábitos saludables. Nuestros datos difieren con la investigación de Morales et al. (39) donde indicó que el 54,7% de los participantes presentaban hábitos alimentarios inadecuados y el 45,3% tenían hábitos adecuados. Ahora bien. Bautista et al. (19) encontró en su muestra que los alumnos del primer y noveno semestre mantenían hábitos de alimentación saludable.

En relación con el nivel de estrés académico que atravesaron los estudiantes se halló que gran parte presentó 58,1% de estrés académico bajo, mientras que el 41,3% evidenció un nivel de estrés académico moderado y 0,6% tenían estrés normal. Por el contrario, Majid et al (13) obtuvo que el 65,4% del sexo masculino presenta bajos niveles de estrés académico y un estrés moderado fue de 76% mayormente en mujeres. Asimismo, en la investigación de Crespo et al. (20) se halló que el 51,8% de participantes tenía un estrés moderado y el 43,8% presentó estrés académico fuerte.

Acerca de nuestro estudio fue determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024, en la investigación se encontró que no existe una relación entre hábitos alimentarios y estrés académico; de acuerdo con ello, se realizó por medio de la prueba chi cuadrado, la cual su nivel de significancia fue mayor al 0.07. Igualmente, Chuquimia (21) no halló la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico ya que su nivel de significancia también fue mayor a 0.05. Asimismo, en la investigación de Oshin (18) se demuestra que no existe relación entre estas variables puesto que, como informa el autor existen ciertas limitaciones respecto a los



cuestionarios empleados los cuales no fueron suficientes. Ya que solo se centraron en evaluar a una sola universidad, asimismo menciona que los estudiantes toman conductas alimentarias distintas las cuales pueden ir cambiando, dependiendo en qué situación estresante se encuentren, por lo que los resultados encontrados no fueron relevantes.

En cambio, en el estudio de Crespo (20) sí existe relación entre estrés académico y hábitos alimentarios, indicando que existe una repercusión en los universitarios las cuales tienen efectos negativos para el rendimiento académico y, por ende, en la salud. Del mismo modo, Barrios et al. (16) informó que si hay relación entre hábitos alimentarios y el estrés académico.

## 4.2 Conclusiones

- No se encontró relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, puesto que en la prueba chi cuadrado resultó un valor de significancia de  $0,07 > 0,05$ .
- Respecto a los hábitos alimentarios en los estudiantes de una universidad privada de Lima norte se encontró que el 83,7 % de ellos necesita cambios en sus hábitos de alimentación.
- El nivel de estrés académico que se halló en los estudiantes de una universidad privada de Lima norte fue moderado con un 41,3 %, seguido de un 0,6% sin estrés académico.

### 4.3 Recomendaciones

- Se sugiere realizar más investigaciones relacionadas al tema con un mayor número de muestra e incluir más variables en los estudios posteriores.
- Se propone fortalecer estrategias nutricionales, como talleres de alimentación, campañas de salud, charlas nutricionales, con el fin de mejorar los hábitos de alimentación de los estudiantes.
- Se sugiere formar un equipo multidisciplinario para abordar de manera integral a los estudiantes y realizar actividades por medio de talleres con la importancia de reducir el estrés académico y de esa manera ayudar a mejorar el estado anímico del estudiante.

## CAPÍTULO V. REFERENCIAS

1. Pinto Aragón, Elvis Eliana, Villa Navas, Ana Rita, Pinto Aragón, Hilber Alonso. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. 2022; 28 (5):p87-8.  
Disponibile en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
2. Hortencia E, Ruiz M, Hernandez X, Concepción C, Chavez L. Percepción sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los universitarios. Ciencia Uanl. 2023; 26 (122): Disponible en: [https://cienciauanl.uanl.mx/wp-content/uploads/2023/11/ACADEMICO\\_3.pdf](https://cienciauanl.uanl.mx/wp-content/uploads/2023/11/ACADEMICO_3.pdf)
3. España, Maset J. Estudio Cinfasalud del estrés Percepcion y habitos de la población española en torno al estrés Cindasalud (Internet);2017. Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estudio-cinfasalud-estres/>
4. Jowkar, Z. Masoumi, M. Mahmoodian, H. Estrés psicológico y factores estresantes entre estudiantes de Odontología Clínica en la facultad de odontología de shiraz, Iran. 2019; 12 (11): p. 113-120. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32104133/>
5. Xiu- Liao L, Chang- Yuan Z, Cancion Y, Ming – Lun H, Cheng H, Jiang C, Yu, Y. El estrés y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes universitarios de odontología en Fuhian, China: una encuesta transversal mediante cuestionario en línea. 2020; 20 (1): p 181. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32493378/>
6. Botiena L, Montero C, Carlosama D, Tabares Y . Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. Revista unbosque. 2021; 21 (2): p-19. doi: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/estres-academico-universitarios/3238>
7. Rodriguez-Rosario A. Gonzales –Rivera J. Cruz-Santo A. Rodriguez –Rios L. Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios

- durante la Pandemia por COVID-19. Rev Cari Psicol.2020; 4(2) : p.176-185.Disponible en:[https://www.researchgate.net/publication/342947465\\_Demandas\\_Tecnologicas\\_Academicas\\_y\\_Psicologicas\\_en\\_Estudiantes\\_Universitarios\\_durante\\_la\\_Pandemia\\_por\\_COVID19](https://www.researchgate.net/publication/342947465_Demandas_Tecnologicas_Academicas_y_Psicologicas_en_Estudiantes_Universitarios_durante_la_Pandemia_por_COVID19)
8. Pedroza, Y. Cabrera, L. Gutierrez,M. Factores que influyen en el estrés académico. 2019; 5(2):p.14-23.Disponible en:  
<https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/198/96>
  9. Gonzalez-Jaimes N. Tejada-Alcantara .A.Espinoza-Mendez C.Ontiveros- Hernandez Z.Impacto psicológico en universitarios mexicanos por el confinamiento durante la pandemia de covid -19.Rev scielo 2020. Disponible en:  
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/1024>
  10. Lima, Perú: Ansiedad,violencia y estrés en universidades; El Peruano.[Internet].17 de octubre del 2019. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en->
  11. Mendizabal-Estrella G.Magallanes – Medina. Nivel de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana .Repsi.2020; 4 (13): p.166 – 177.Disponible en :  
<https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/108/253>
  12. Neyra,J.Nivel de depresión,ansiedad,y estrés en jóvenes universitarios asociada a confinamiento social –Arequipa. [Tesis de licenciatura] Peru :Universidad Catolica de Santa Maria ; 2020. Disponible en :  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/04190d09-724f-4d67-a4c3-15f9a83f7be8/content>
  13. Mohamed, M.Vinod,K.Koteswaramma, C. Habitos alimentarios y estrés percibido entre pasantes médicos de Gandhi Medical Universidad, secunderabad,Telangana,India Ejim.2021;8 (4):p.1125-1129.

14. Romero M, Pereira S, Ferreira M Cabral M Figueroa D, Almirón L. Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. Rev. investig. cient. Tecnol. 2023; 7 (1): p 103.
15. Hortencia E, Ruiz M, Hernandez X, Concepción C, Chavez L. Percepción sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los universitarios. Ciencia Uanl. 2023; 26 (122): [https://cienciauanl.uanl.mx/wp-content/uploads/2023/11/ACADEMICO\\_3.pdf](https://cienciauanl.uanl.mx/wp-content/uploads/2023/11/ACADEMICO_3.pdf)
16. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinoal R, Gonzales G, Martinez G, Mendez J. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev Chil Nutr. 2021; 49(5): p 616-624. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v49n5/0717-7518-rchnut-49-05-0616.pdf>
17. Jinkyung C. Impacto de los niveles de estrés en las conductas alimentarias entre estudiantes universitarios. MDPI. 2020; 12: p 1241. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349338/>
18. Tutaya Fiame L. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad católica del Perú; 2020. Disponible en: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUYA\\_LEGUA\\_FIAMA\\_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Bautista –Coaquira M. Rodríguez –Quiroz M. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad Peruana. RPMI. 2021; 6(4): p 102-9. Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/34/34>
20. Crespo, H. Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Peruana Union; 2023. Disponible en :

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6547/Hellen\\_Te  
sis\\_Licenciatura\\_2023.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6547/Hellen_Te<br/>sis_Licenciatura_2023.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

21. Chiquimia, V. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la universidad nacional de san Agustín, Arequipa-2020. [Tesis de licenciatura]. Peru: Universidad de San Agustín de Arequipa ; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/72fb8789-d0b2-481d-90e2-d29decdb7124/content>
22. Cortez,X. Relación del estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima- Perú, 2022 .[Tesis de licenciatura].Peru<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33017/Cortez%20Navarro%2c%20Xiomara%20Theresa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>Universidad Privada del Norte 2022.Disponible en:  
[m/handle/11537/33017/Cortez%20Navarro%2c%20Xiomara%20Theresa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33017/Cortez%20Navarro%2c%20Xiomara%20Theresa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Norma oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar atención. 2013. Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
24. Pereyra-Chavez J, Salas-Melendez M. Analisis de los habitos alimentarios con estudiantes de decimo año de un colegio técnico en Perez Zeledon basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general Básica de Costa Rica. *D Educoare Electronic Journal*. 2017; 21(3) : p 1-23. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
25. Astudillo- Ochoa G. Nacipucha A. Aislamiento de hongos productores de micotoxinas presentes en granos de cereales expendidos en la ciudad de Cuenca y grado residual en

- productos elaborados a partir de dichos cereales. [Tesis de licenciatura] Ecuador:  
Universidad del Azuay;2010. Disponible en  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/6658/1/07539.pdf>
26. Código alimentario argentino capítulo XI Artículos: 819 al 981 - Alimentos  
Vegetales. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/anmat/codigoalimentario>
27. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura Carnes capítulo  
29. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0x.htm#TopOfPage>
28. Fundación española de la Nutrición 2018. Frutas y Hortalizas Nutrición y salud en  
España del SXXI 2018. Disponible en:  
<https://www.fesnad.org/resources/files/Noticias/frutasYHortalizas.pdf>
29. Gonzales- Paco U. Definiciones de leche y queso Codex Alimentarius 2018. Disponible  
en: <https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=147097&prmTIPO=DOCUMENT>  
OCOMISION
30. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura 2023. Día  
mundial de las legumbres. Disponible en: <https://www.fao.org/world-pulses-day/es>
31. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el  
ámbito educativo. Revista educación. 2009; 33(2): p 171- 190. Disponible en:  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
32. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un  
diseño de diferencia de grupos. Revista Scielo. 2008; 26 (2). Disponible en:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-  
47242008000200012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012)
33. Nogareda, S. Ministerio de trabajo y asuntos sociales España. Fisiología del  
estrés. Recuperado de: [https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp\\_355.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_355.pdf).
34. Rodríguez, D. Carlos. García, M. El estrés y la ciudad. Revista de investigación de la

- Universidad de la Salle. 2022; 5(18) p.71-77. Disponible en:<https://www.redalyc.org/pdf/342/34251807.pdf>
35. Garrido -Ayllón N. Álvarez-Gonzales M. González - García M. Factores ambientales estresantes percibidos por los pacientes de una Unidad de Cuidados Intensivos. 2007; 4 (18) p. 159-167. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-intensiva-142-resumen-factores-ambientales-estresantes-percibidos-por-131>
36. Tueros- Capurro M. Influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la empresa constructora T y T arquitectos SAC. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad de Lima; 2021. Disponible en:[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16349/Tueros\\_Influencia-estr%C3%A9s-laboral-desempe%C3%B1o-trabajadores.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16349/Tueros_Influencia-estr%C3%A9s-laboral-desempe%C3%B1o-trabajadores.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
37. Estrés Percibido (EEP PSS-14) de Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). 7(2-3); Disponible en : <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1675/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Manterola C. Otzen T. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Revista Internacional de Morfología 35(1); p. 227-232 .Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
39. Morales A. Galvez B. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y dietética Lima -Perú, 2022. [Tesis de licenciatura]. Perú <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33269/Galvez%20Quisp> 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33269/Galvez%20Quisp>

e%2c%20Brenda%20Gissell%20%20Morales%20Lazaro%2c%20Angie%  
mely.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Hábitos alimentarios	Es un conjunto de comportamientos adoptados por el individuo a la hora de la elección de los alimentos. Se encuentran asociados a las características sociales, económicas y costumbres de un grupo en particular de personas o de una determinada región	Se evaluó por medio del cuestionario de índice de alimentación saludable elaborado por Ferro R y Maguiña V en el año (2012) adaptado a la alimentación saludable peruana la cual tiene como objetivo adaptar los criterios de puntuación	Consumo diario	<p>Cereales y derivados</p> <p>Verduras y hortalizas</p> <p>Frutas</p> <p>Leches o derivados</p>	<p>Saludable si la puntuación es mayor a 70</p> <p>Necesita cambios si la puntuación es de 40 a 70</p> <p>Poco saludable si la puntuación es menor o igual a 40</p>
			Consumo semanal	<p>Carnes rojas</p> <p>Legumbres</p>	
			Consumo ocasional	<p>Dulces y productos de pastelería</p> <p>Gaseosas o bebidas azucaradas</p>	

**ANEXO N° 2.**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE 2024					
<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN- MUESTRA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024?</p>	<p><b>OBJETIVOS GENERAL</b> Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico de una universidad privada de Lima norte, 2024</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> <b>OE1:</b> Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de una</p>	<p><b>HG1:</b> Existe relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2024.</p> <p><b>HG2:</b> No existe relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024.</p>	<p><b>VARIABLE 1</b> Hábitos alimentarios</p> <p><b>VARIABLE 2</b> Estrés académico</p>	<p><b>ENFOQUE DE ESTUDIO</b> Cuantitativa</p> <p><b>TIPO DE ESTUDIO</b> Descriptiva Correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE ESTUDIO</b> Observacional Transversal</p>	<p><b>POBLACIÓN</b> Estudiantes de una universidad privada de Lima norte</p> <p><b>MUESTRA</b> La muestra estuvo conformada por 160 estudiantes de una universidad privada de Lima norte</p>

	universidad privada Lima Norte 2024  <b>OE2:</b> Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2024				
<b>PROBLEMAS          ESPECÍFICOS</b>  <b>PE1</b> ¿Cómo son los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024?  <b>PE2</b> ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024?					

**ANEXO N° 3.****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título de la investigación:** RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE 2024

Esta investigación se encuentra desarrollada por los bachilleres Yerilin Jailli Ramirez Sifuentes y Grecia Yesenia Machero Lopez de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la facultad de ciencias de la salud.

El objetivo del estudio es determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte 2024

Se requiere de su participación para poder responder las preguntas del cuestionario de índice de alimentación saludable y el de escala de estrés

La participación de la encuesta es de manera voluntaria y anónima, en la cual la información será reservada solo para la investigación, por lo que al concluir el estudio los datos serán eliminados.

Si usted contara con alguna pregunta adicional pueden comunicarse con las investigadoras al correo electrónico [yerilin\\_ramirez@hotmail.com](mailto:yerilin_ramirez@hotmail.com). [grecia.machero1@gmail.com](mailto:grecia.machero1@gmail.com)

Se agradece su participación.

- SÍ, ACEPTO.
- NO, ACEPTO.

## ANEXO N° 4.

### Cuestionario de Índice de alimentación saludable

Criterios para definir la puntuación de cada variable del Índice de Alimentación saludable adaptación peruana. La modificación del índice de alimentación saludable tiene como objetivo adaptar los criterios de puntuación, para lograr un mejor resultado.

#### Puntos de adaptación:

- Punto número 5° carnes fue reemplazado por carnes rojas, esto facilita la recolección de datos ya que carne engloba productos como pescado, pollo, chanco, pavita y derivados, el consumo de este está recomendado de manera diaria según la OMS de acuerdo con las necesidades de cada individuo, en comparación de carnes rojas que se recomienda 1 a 2 veces a la semana.
- Punto número 7° embutidos y fiambres, se reemplazó por embutidos y frituras según el consumo semanal y dilecto de los peruanos
- Punto número 8° dulces fue agregado dulces y productos de pastelería según el consumo de los peruanos
- Punto número 9° refrescos azucarados fue reemplazado por Gaseosas o bebidas azucaradas

### Cuestionario de hábitos alimentarios

#### CONSUMO DIARIO

**1. ¿Durante la semana cuantas veces consume cereales o derivados? Ejemplo: trigo, arroz, maíz, cebada, avena, pan, fideo...**

- a) Consumo diario
- b) 3 o más veces a la semana, pero no a diario

- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Menos de 1 vez a la semana
- e) Nunca o casi nunca

**2. ¿Durante las semanas cuantas veces consume verduras y hortalizas?**

- a) Consumo diario
- b) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Menos de 1 vez a la semana
- e) Nunca o casi nunca

**3. ¿Durante la semana cuantas veces consume frutas?**

- a) Consumo diario
- b) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Menos de 1 vez a la semana
- e) Nunca o casi nunca

**4. ¿Durante la semana cuantas veces consume leche o derivados? Ejemplo:**

**Yogur, queso..**

- a) Consumo diario
- b) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Menos de 1 vez a la semana
- e) Nunca o casi nunca

## **CONSUMO SEMANAL**

**5. ¿Durante la semana cuántas veces consume carnes rojas? Ejemplo: carne de res, cerdo, cordero...**

- a) 1 o 2 veces a la semana
- b) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- c) Menos de 1 vez a la semana
- d) Consumo diario
- e) Nunca o casi nunca

**6. ¿Durante la semana cuántas veces consume legumbres? Ejemplo: Frejol, garbanzos, guisantes...**

- a) 1 o 2 veces a la semana
- b) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- c) Menos de 1 vez a la semana
- d) Consumo diario
- e) Nunca o casi nunca

## **CONSUMO OCASIONAL**

**7 ¿Durante la semana cuántas veces consume embutidos o frituras?**

- a) Nunca o casi nunca
- b) Menos de 1 vez a la semana
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- e) Consumo diario

**8 ¿Durante la semana cuántas veces consume dulces y productos de pastelería?**

- a) Nunca o casi nunca
- b) Menos de 1 vez a la semana

- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- e) Consumo diario

**9 ¿Durante la semana cuantas veces consume gaseosas y bebidas azucaradas? Ejemplo:  
gaseosa, frugos ...**

- a) Nunca o casi nunca
- b) Menos de 1 vez a la semana
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) 3 o más veces a la semana, pero no a diario
- e) Consumo diario

**ANEXO N° 5.**
**Cuestionario de Escala de Estrés Percibido (PSS-14)**

La pregunta en esta escala se refiere a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, indique con qué frecuencia o cuan a menudo usted se sintió o reaccionó de determinada manera. A pesar de que algunas preguntas son similares, existen diferencias entre ellas, por lo tanto, deben considerarse cada pregunta en forma separada. La mejor manera de responder a cada pregunta es lo más rápido posible, es decir, no trate de contar todas las veces que se sintió de determinada manera, más bien indique la alternativa que le parezca a más cercana

*Señale la opción de respuesta que más representa lo que usted sintió.*

	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CON BASTANT E FRECUENCI A	CASI SIEMPRE
1. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió mal por algo que le sucedió repentinamente?					
2. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que era incapaz de controlar las cosas importantes que le estaban sucediendo en su vida?					
3. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió nervioso o “estresado”?					
4. En el último mes, ¿cuántas					

veces ha superado con éxito las situaciones fastidiosas (aburridas) de la vida?					
5. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió que estaba haciéndole frente a algo, en forma eficaz a algún cambio importante de su vida?					
6. En el último mes, ¿cuántas veces se sintió confiado en su habilidad para manejar sus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que las cosas iban a tener un resultado positivo para usted?					
8. En el último mes, ¿cuántas veces se dio cuenta que no podía hacerle frente a todas las cosas que le estaban sucediendo?					
9. En el último mes, ¿cuántas veces pudo controlar las situaciones fastidiosas (aburridas) de su vida?					
10. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que no tenía que preocuparse por ciertas situaciones?					
11. En el último mes, ¿cuántas veces se enojó por cosas que estaban por fuera de su control?					
12. En el último mes, ¿cuántas veces pensó en las cosas que le					

quedaban por hacer?					
13. En el último mes, ¿cuántas veces fue capaz de controlar la manera en que invertía (ocupaba) su tiempo?					
14. En el último mes, ¿cuántas veces sintió que se amontonaban tanto los problemas y que no había manera de poder solucionarlos?					

**ANEXO N° 6. VALIDACIÓN DE EXPERTOS**
**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	RELACIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE 2024
<b>Línea de investigación:</b>	Estrategias frente a la anemia, malnutrición y síndrome metabólico
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	Sayán Brito Jacqueline Susana
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	<b>CUESTIONARIO DE INDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Items	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	x		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	x		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	x		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	x		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	x		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	x		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	x		

Sugerencias:

Firma del experto:



Licenciada en nutrición- Maestra en educación.

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

Título de la investigación:	RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE 2024
Línea de investigación:	
Apellidos y nombres del experto:	Monsalve Guevara Víctor Raúl
El instrumento de medición pertenece a la variable:	CUESTIONARIO DE ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:



**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

Título de la investigación:	RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE 2024
Línea de investigación:	
Apellidos y nombres del experto:	Camarena Alberca Carmen Fiorella
El instrumento de medición pertenece a la variable:	CUESTIONARIO DE ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?		X	En el ítem 7, se recomienda que se separe embutidos con frituras, pues la frecuencia de consumo de cada uno de ellos puede ser diferentes
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

**Sugerencias:**

En el ítem 7, se recomienda que se separe embutidos con frituras, pues la frecuencia de consumo de cada uno de ellos puede ser diferentes.

**Firma del experto:**


**ANEXO N° 7. BASE DE DATOS DE EXCEL**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1¿Durante la semana cuántas veces consume cereales o derivados? Ejemplo: trigo, arroz, maíz, cebada, avena, pan, fideo...	1¿Durante la semana cuántas veces consume cereales o derivados? Ejemplo: trigo, arroz, maíz, cebada, avena, pan, fideo...	1¿Durante la semana cuántas veces consume cereales o derivados? Ejemplo: trigo, arroz, maíz, cebada, avena, pan, fideo...	1¿Durante la semana cuántas veces consume cereales o derivados? Ejemplo: trigo, arroz, maíz, cebada, avena, pan, fideo...	5¿Durante la semana cuántas veces consume carnes rojas? Ejemplo: carne de res, cerdo, cordero...	6¿Durante la semana cuántas veces consume legumbres? Ejemplo: Frejol, garbanzo y guisantes...	7¿Durante la semana cuántas veces consume embutidos o frituras?	8¿Durante la semana cuántas veces consume dulces y productos de pastelería?	9¿Durante la semana cuántas veces consume gaseosas y bebidas azucaradas? Ejemplo: gaseosa, frugos...	resultado
5	6	7	8	5	10	0	5	10	56
10	11	12	13	0	5	10	10	10	81
10	11	12	13	2.5	10	5	5	2.5	71
5	6	7	8	10	7.5	7.5	10	10	71
10	11	12	13	5	7.5	5	5	5	73.5
10	11	12	13	7.5	7.5	2.5	5	5	73.5
10	11	12	13	2.5	2.5	5	10	10	76
10	11	12	13	7.5	7.5	2.5	2.5	2.5	68.5
5	6	7	8	7.5	2.5	7.5	7.5	5	56
2.5	3.5	4.5	5.5	7.5	5	5	7.5	7.5	48.5
5	6	7	8	7.5	0	2.5	10	5	51
5	6	7	8	10	5	5	7.5	10	63.5
7.5	8.5	9.5	10.5	7.5	10	5	7.5	0	66
5	6	7	8	5	7.5	5	7.5	7.5	58.5

[1.- En el últi	[2. En el últir	[3. En el últir	[4. En el últir	[5. En el últir	[6. En el últir	[7. En el últir	[8. En el últir	[9. En el últir	[10. En el últi	[11. En el últi	[12. En el últi	[13. En el últi	[14. En el último mes, ¿Cuántas veces sintió	
2	1	3	1	0	1	1	3	3	1	2	2	3	3	26
3	2	2	3	0	0	2	2	2	2	1	2	2	3	26
2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	3	2	30
1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	3	3	1	2	26
2	1	2	3	3	0	1	2	2	1	1	4	2	2	26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
4	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	30
1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	3	28
2	4	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	1	25
2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	29
0	0	2	0	2	0	0	4	0	4	4	2	2	4	24
4	3	4	2	2	3	2	0	2	2	1	3	1	1	30
3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	38
3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	32
4	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	26
2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	31
2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	30
2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	29
2	2	2	1	1	0	1	1	3	3	2	3	2	2	26
2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	1	26
2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	3	3	2	1	28
3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	1	3	30
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	29
2	3	1	0	2	0	1	2	4	3	3	3	3	2	29
2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	26
1	2	3	1	2	1	1	3	2	2	1	3	2	3	27
2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	25
1	3	3	2	1	2	2	2	3	3	0	4	2	1	29
1	1	2	1	2	1	1	3	3	2	2	3	3	2	27