



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

**“Hábitos alimentarios y estrés académico en los
estudiantes de la facultad de Ingeniería en una
universidad privada”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

Autor:

Francisco Rafael Alomia Osorio

Asesor:

Dr. Luis Miguel Baquerizo Sedano

<https://orcid.org/0000-0001-5836-9589>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

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

Jurado 2	Karen Judith Adams Ubaldo
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Luis Miguel Baquerizo Sedano
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 55 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3425976324

11% Similitud general

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




Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de Integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

G.J.N.B.

Agradecimiento

A Gerardo.

A Mayo, Miguel y David, por su apoyo en todos estos años de estudio y
formación.

A Luigi y a los docentes Elsie, Vanessa, Lady y Víctor por su ayuda en la
investigación, así como también a los docentes de la facultad de Ingeniería.

Tabla de contenidos

Índice de tablas	9
Índice de Figuras.....	10
RESUMEN	11
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Realidad problemática	12
1.2 Justificación	14
1.3 Antecedentes.....	15
1.3.1 Antecedentes nacionales.....	15
1.3.2 Antecedentes internacionales.....	16
1.4 Marco teórico.....	18
1.4.1 Hábitos alimentarios	18
1.4.2 Estrés académico	19
1.4.3 Eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal (HHA)	19
1.4.4 Eje Intestino-Cerebro.....	21
1.5 Marco conceptual	23
1.5.1 Hábitos alimentarios	23
1.5.2 Estrés académico	25
1.6 Formulación del problema.....	27
1.6.1 Problema General	27

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

1.6.2	Problemas Específicos	27
1.7	Objetivos.....	28
1.7.1	Objetivo General.....	28
1.7.2	Objetivos Específicos	28
1.8	Hipótesis	28
1.8.1	Hipótesis General	29
1.8.2	Hipótesis Específicas	29
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA		31
2.1	Tipo de investigación.....	31
2.2	Diseño de investigación.....	31
2.3	Población y muestra.....	31
2.3.1	Criterios de selección.....	32
2.3.2	Criterios de inclusión.....	32
2.3.3	Criterios de exclusión	33
2.4	Técnica e instrumentos	33
2.4.1	Técnica.....	33
2.4.2	Instrumentos	34
2.5	Procedimiento de recolección de datos.....	35
2.6	Análisis de datos	35
2.6.1	Tratamiento de las variables para el análisis	35

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

2.6.2 Pruebas estadísticas	37
2.7 Aspectos éticos	37
CAPÍTULO III: RESULTADOS	38
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	47
4.1 Discusión	47
4.2 Limitaciones	51
4.3 Implicancias.....	52
4.4 Conclusiones.....	54
4.5 Recomendaciones	54
REFERENCIAS	56
ANEXOS	63

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de chi-cuadrado entre las variables hábitos alimentarios y estrés académico	40
Tabla 2. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones prácticas alimentarias y estresores	41
Tabla 3. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones prácticas alimentarias y síntomas	42
Tabla 4. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento	43
Tabla 5. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones frecuencia de consumo alimentario y estresores	44
Tabla 6. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones frecuencia de consumo alimentario y síntomas	45
Tabla 7. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones frecuencia de consumo alimentario y estrategias de afrontamiento	46

Índice de Figuras

Figura 1. Eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y su asa de retroalimentación negativa para el control de la secreción de cortisol	20
Figura 2. Mecanismos fisiopatológicos del eje Intestino-Cerebro en la regulación emocional	22
Gráfico 1. Nivel de IAS según los hábitos alimentarios reportados por los participantes	38
Gráfico 2. Nivel de estrés académico reportado por los participantes	39
Gráfico 3 Relación entre IAS y nivel de estrés en estudiantes	39

RESUMEN

A nivel mundial, los patrones alimentarios actuales representan un riesgo para la salud pública. En el contexto universitario, diversos estudios han evidenciado que los malos hábitos alimentarios tienen una relación con los problemas de salud mental. **Objetivo:** Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. **Materiales y métodos:** El estudio es de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y de nivel descriptivo correlacional. La muestra fue de 137 estudiantes en un rango de edad de 18 a 20 años. Se utilizó como instrumento el cuestionario, incluyéndose un cuestionario de hábitos alimentarios y el inventario SISCO SV-21. El análisis de los datos se efectuó utilizando el lenguaje de programación estadístico R. **Resultados:** La prueba de Chi cuadrado permitió analizar si existe una relación entre las categorías de hábitos alimentarios bajo el IAS y las categorías del estrés académico bajo el inventario SISCO SV-21. El resultado no fue estadísticamente significativo ($X^2=2.15$; $gl=4$; $p=0.7085$). **Conclusión:** No existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estrés académico, universitarios, nutrición, dietética.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial, los patrones alimentarios actuales representan un riesgo para la salud pública. Según el Global Nutrition Report, una de cada cuatro muertes en adultos está relacionada con dietas no equilibradas, caracterizadas por un bajo consumo de frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas y cereales integrales; y un alto consumo de bebidas azucaradas, carnes rojas y procesadas (1). Esta situación se agrava en América, como indica un informe del 2025 de la Organización Panamericana de la Salud (OPS): el sobrepeso y la obesidad en adultos reporta con alarma un incremento del 52 % desde 1990, pasando del 44,4 % al 67,5 % en 2022. Si el incremento se mantiene, existe la posibilidad de que para el año 2030 la prevalencia podría alcanzar el 73,2 % señalando la gravedad de la problemática (2).

En América Latina y el Caribe, la OPS alerta sobre el excesivo consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comida rápida es predominante comparado con el consumo de comida saludable. Ello tiene consecuencias preocupantes para la salud pública y evoca una alarma para la toma de acción de parte de las autoridades y la población en conjunto (3). En el contexto universitario, diversos estudios han evidenciado que los malos hábitos alimentarios tienen una relación con los problemas de salud mental. Una investigación publicada por la facultad de ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza en España reportó la coexistencia de ansiedad (23,5 %), estrés (33,9 %) y depresión (18,6 %) asociada a una alimentación inadecuada en estudiantes universitarios, y por supuesto, una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 26,8 % (4).

Dentro del Perú, un estudio realizado en Lima y publicado por la Universidad Nacional Agraria La Molina en conjunto con la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de Ecuador, reportó que el 19 % de los estudiantes evaluados presentaban dietas altas o muy altas en grasas, mientras que menos del 1 % cumplía con un consumo adecuado de verduras, frutas y fibra, lo cual evidencia una alimentación desequilibrada en esta población (5).

A este aspecto se añade el nivel de estrés que se observa en los estudiantes universitarios. Es así que en los departamentos Lima, Arequipa, Piura, Cajamarca, Puno y Huánuco los estudiantes presentan altos niveles de estrés de acuerdo con un estudio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. (6) De manera similar, otra investigación halló que el 82,2 % de los estudiantes reportaba estrés moderado, confirmando que este problema está presente en la vida académica de los jóvenes peruanos (7).

Entre las repercusiones de esta situación se encuentran los problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el insomnio (8, 9). En el caso de los estudiantes en una etapa universitaria temprana estos problemas se ven incrementados. Este contexto puede llevar a desencadenar también conductas de riesgo, afectando el bienestar general de los estudiantes, y, además, sus decisiones en torno a la alimentación (8-11).

Es importante destacar que las características de los alimentos poco saludables encontrados en las poblaciones mencionadas tienen una relación con el empeoramiento del panorama. Una baja ingesta de ácidos grasos polinsaturados, proteínas y micronutrientes se asocia inversamente con síntomas depresivos, mientras que una dieta

rica en alimentos procesados y carbohidratos simples muestra una asociación directa con mayores niveles de depresión y estrés (12-17).

Se puede deducir también que, dado que existe una relación entre los buenos hábitos alimentarios y un mejor rendimiento académico, los malos hábitos alimentarios pueden contribuir a su disminución. (18, 19)

A estas consecuencias en la población universitaria se suman las anteriormente mencionadas, el sobrepeso y la obesidad. Estas condiciones se encuentran relacionadas con el desarrollo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y diversos tipos de cáncer (20).

1.2 Justificación

Con esta investigación se podrá identificar y comprender mejor la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico que se genera en los estudiantes universitarios, para que de esta forma se genere una conciencia acerca de las prácticas alimenticias saludables y de bienestar. Como consecuencia, se podrán diseñar estrategias para que las universidades promuevan la salud física y mental como pilares de un buen rendimiento académico y por ende un camino a la excelencia académica. Mejorando la situación de los estudiantes en estos ámbitos significará la mejora holística de la calidad de vida de toda la comunidad universitaria, resultando también en la disminución del ausentismo y la deserción (21).

Se escogió un diseño con enfoque cuantitativo porque busca generalizar los resultados para una población de estudiantes y tomar decisiones precisas para la solución del problema, ello permitirá su utilidad para replicarse en otras poblaciones similares de una

manera confiable. (22)

1.3 Antecedentes

1.3.1 Antecedentes nacionales

Son variadas las investigaciones que relacionan los hábitos alimentarios y el estrés académico en nuestro país, encontrando conclusiones diversas en distintas regiones.

En Lima, se realizó un estudio acerca de la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en la Universidad Privada del Norte, con una muestra de 150 estudiantes. Se empleó un diseño cuantitativo, descriptivo, analítico y correlacional. Se halló que el 56.7% tenía hábitos inadecuados, y entre ellos predominaba el estrés severo. Se concluyó que existe una relación entre ambas variables, con un valor de $p < 0.05$ utilizando la prueba de chi-cuadrado. (23)

En otro estudio realizado en la Universidad Científica del Sur, en Lima, los autores tuvieron como objetivo encontrar la relación que hay entre hábitos alimentarios y estrés académico en 233 estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima sur. La investigación fue de tipo aplicada, transversal, no experimental, de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo, por último, se utilizó como instrumento el cuestionario. Se concluyó que el nivel de estrés académico no influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados. ($p=0.057$) (24)

En la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en Iquitos se llevó a cabo un estudio para analizar la relación entre hábitos alimentarios, estrés académico y estado nutricional en 100 estudiantes de Farmacia y Bioquímica. Los autores utilizaron un diseño transversal, no experimental y cuantitativo. Se encontró que el 65 % tenía hábitos poco

saludables y el 51 % presentaba estrés académico alto. Utilizando la correlación de Spearman, se halló una relación ($p < 0.05$) entre el estrés académico e indicadores antropométricos como el índice de masa corporal y la circunferencia abdominal, y se encontró una relación ($p < 0.05$) entre estos y los hábitos alimenticios. (25)

Finalmente, en un estudio realizado en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, en Ancash, evaluó la relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en 29 estudiantes del primer ciclo de Enfermería de dicha universidad. El autor utilizó un diseño no experimental, transversal y correlacional, aplicando el SISCO-21 y un cuestionario autoadministrado. Encontró que el 34,5 % presentó hábitos alimentarios inadecuados con estrés alto. Concluyó que existe una relación significativa entre ambas variables utilizando la prueba de chi-cuadrado ($p = 0.01$). (26)

1.3.2 Antecedentes internacionales

En el ámbito internacional las investigaciones ponen énfasis en el impacto del problema y las consecuencias que padecen los universitarios, afectando negativamente su calidad de vida.

En un estudio publicado en la revista científica *Journal of Education and Health Promotion* realizado en Jordania con el objetivo de investigar la asociación entre los niveles de estrés y los hábitos alimentarios en 221 estudiantes universitarios de 20 a 25 años. Los autores aplicaron un cuestionario autoadministrado en un diseño transversal. Los resultados mostraron que el 51.1% se sentía insatisfecho con su alimentación y el 56.3% reportó aumento de peso desde que ingresó a la universidad, relacionado

significativamente con el comer por estrés al momento de estudiar para exámenes ($p=0.013$). (27)

En la Universidad Nacional de Caaguazú en Paraguay se realizó un estudio, cuyo objetivo fue identificar los hábitos alimentarios que tienen relación con el nivel de estrés académico en 353 estudiantes de distintas facultades. El diseño fue descriptivo, observacional y de corte transversal. Se encontró que el 64,8% presentó un nivel de estrés alto, el cual se asoció con mayor consumo de dulces (aOR=2,94, 1,57-5,51) y comida rápida (aOR=2,23, 1,14-4,32), menor ingesta de frutas (aOR=1,66, 0,99-2,79), omisión del almuerzo (aOR=2,94, 1,55-5,60) y aumento de comidas diarias (aOR=3,36, 1,74-6,47). (28)

En otro estudio publicado en la revista científica *Diet Factor* realizado en Pakistán se realizó un estudio acerca de la relación entre el estrés académico y los patrones de alimentación en 100 universitarios utilizando un cuestionario autoaplicado. Se encontró una relación significativa en el cambio de los patrones de alimentación debido al estrés académico, obteniendo por ejemplo que casi el 70% de estudiantes reportaron tener solo una comida al día ($p=0.031$) y cerca al 59% de estudiantes olvidaban alimentarse de forma adecuada debido al estrés por la preparación para los exámenes. ($p=0.037$) (29)

En un estudio publicado en la revista científica *Nutrients* realizado en Corea sobre los comportamientos alimentarios en 393 estudiantes universitarios tuvo como objetivo analizar la relación entre los niveles de estrés percibido y los hábitos alimentarios. Se empleó un diseño transversal mediante cuestionarios autoadministrados distribuidos en el campus durante dos meses. Los resultados mostraron que los estudiantes con mayor

estrés presentaban un consumo más frecuente de comidas preparadas y hábitos alimentarios menos saludables ($p < 0.001$). (30)

1.4 Marco teórico

A continuación, se presentan enfoques relevantes acerca de los hábitos alimentarios y el estrés académico, variables centrales de esta investigación. Asimismo, se expondrán dos teorías relevantes que explican los mecanismos fisiológicos implicados en la relación entre la alimentación y el estrés.

1.4.1 Hábitos alimentarios

En el estudio publicado en la revista científica indexada *Nutrients*, los autores mencionan que los hábitos alimentarios reflejan patrones repetidos de conducta alimentaria que impactan directamente en la salud metabólica. Señalan que estas conductas, tales como el consumo habitual de agua, o el consumo excesivo de alimentos altos en azúcares, están condicionadas por múltiples factores como la información nutricional disponible, la educación, el entorno alimentario y el nivel de conciencia individual sobre la salud. Además, destacan que la adopción de comportamientos positivos, tales como la reducción del consumo de grasas y azúcares y la ingesta de una cantidad adecuada de frutas y verduras, contribuye significativamente al bienestar físico y a la prevención de enfermedades metabólicas (31).

1.4.2 Estrés académico

En un artículo científico publicado en la Revista de Psicología Universidad de Antioquía se concluye que la teoría explicativa más completa es aquella descrita en el modelo sistémico cognoscitivista, debido a su descripción de la relación persona-entorno implicada en la interacción de los estudiantes con los estresores a los que son expuestos.

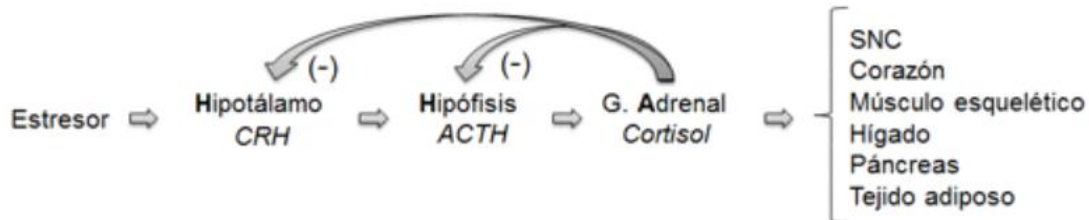
(32)

Este modelo define al estrés académico como un proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y psicológica, que ocurre cuando el estudiante, dentro de un contexto académico, enfrenta demandas que percibe como estresores (“input”). Estos generan un desequilibrio en su sistema (situación estresante) que se expresa a través de diversos síntomas (indicadores de desequilibrio), ello resulta en la búsqueda del alumno de su propio equilibrio sistémico, lo que lo lleva a realizar acciones de afrontamiento (“output”). (33)

1.4.3 Eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal (HHA)

La activación del eje HHA se da como parte de los mecanismos de adaptación para afrontar el estrés. Este eje se constituye por la cadena de hormonas secretadas por el hipotálamo, hipófisis y glándulas suprarrenales, las cuales concluyen en la elevación del cortisol en el torrente sanguíneo para luego auto inhibir el proceso pasada la situación que generó el estrés. (Fig. 1.) (34)

Figura 1. Eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y su asa de retroalimentación negativa para el control de la secreción de cortisol



*Tomado de Cortés, et al. (34)

La respuesta de nuestro organismo frente a una situación identificada como estresante se da en tres etapas:

- Fase de alarma, donde se activa el eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal como primera reacción. (35)
- Fase de resistencia, donde se soporta el estrés físico o mental, sin embargo esto podría llevar al agotamiento, donde el funcionamiento del sistema neuroendocrino será insuficiente para lidiar con el periodo de estrés, situándonos en la siguiente etapa:
- Fase de agotamiento, donde la exposición al estresor se ha dado de forma prolongada, entendiéndose como estrés crónico, y se dan alteraciones en las respuestas neurohumorales, la homeostasis energética y la conducta de alimentación. (35-37)

Dentro de estas alteraciones como resultado del estrés crónico está la inhibición de la dopamina, hormona relacionada al placer y la satisfacción, la compensación a esta

carencia da como resultado conductas dirigidas a encontrar alivio, y entre ellas está la conducta alimentaria de consumir alimentos apetitosos, representando una oportunidad de automedicación dirigida al alivio del estrés (38, 39). El consumo de alimentos con una elevada cantidad de azúcar y grasa tendría como resultado una mayor liberación de dopamina a modo de sistema de recompensa, generando un consumo caracterizado por la compulsividad y el descontrol, similar al contexto que ocurre en el consumo de sustancias de abuso. (40, 41)

1.4.4 Eje Intestino-Cerebro

El eje intestino-cerebro se constituye por un sistema de comunicación bidireccional entre la microbiota intestinal y el sistema nervioso central, mediada principalmente a través de tres sistemas: el nervio vago, la vía sistémica y el sistema inmunitario (42, 43). Entre los mecanismos que sustentan la existencia de este sistema, ya que alteran la microbiota, la función gastrointestinal y la producción de neurotransmisores, se encuentran el eje HHA, las citocinas moduladoras de la inflamación originarias del tracto gastrointestinal, los neurotransmisores de origen microbiano como la serotonina y los metabolitos reguladores, tales como los ácidos grasos de cadena corta, entre ellos el butirato. Se debe mencionar también la importancia del rol de la barrera y permeabilidad intestinales en el transporte de señales proinflamatorias hacia el sistema nervioso central (43, 44). (Fig. 2).

Figura 2. Mecanismos fisiopatológicos del eje Intestino-Cerebro en la regulación emocional



*Tomado de Sánchez, et al. (43)

En un contexto de estrés prolongado se da una cadena de efectos adversos que conecta ambos ejes mencionados previamente.

En primera instancia está la afección al eje HHA, que consecuentemente incita a un alto consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares, los cuales en su mayoría suelen ser los alimentos ultraprocesados. (38, 39) Este tipo de alimentos afectan la composición de la microbiota de manera negativa, disminuyendo la población de bacterias benéficas y aumentando la población de microorganismos proinflamatorios. Subsiguientemente se tiene como consecuencias la disrupción del correcto funcionamiento del eje IC (45, 46), ergo alterando las funciones neurológicas y la salud mental; promoviendo así la permanencia del estrés, por lo que la cadena de efectos adversos se retroalimenta a sí misma.

Sin embargo, un cambio en los hábitos alimentarios presenta una propuesta de mejora.

La inclusión de alimentos altos en fibra como las frutas, verduras y cereales integrales, alimentos fermentados, prebióticos y probióticos podrían ayudar a mitigar y solucionar los problemas acarreados por el estrés y las elecciones alimentarias dañinas. (47-49)

1.5 Marco conceptual

1.5.1 Hábitos alimentarios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los hábitos alimentarios son el conjunto de elecciones habituales relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estas decisiones están determinadas por factores culturales, sociales, económicos, psicológicos y personales, y tienen una influencia directa en la salud y el desarrollo físico y mental de las personas (50).

En esta misma línea, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) señala que los hábitos alimentarios no solo implican qué alimentos se consumen, sino también cómo y cuándo se hace, y que estos comportamientos se construyen a lo largo de la vida, especialmente en la infancia y adolescencia, influidos por el entorno familiar, escolar y social (51).

Las dimensiones “frecuencia de consumo” y “prácticas alimentarias” fueron seleccionadas en base a un instrumento establecido por el National Cancer Institute en Estados Unidos que fue adaptado al contexto peruano en una investigación realizada en la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) en Lima. (52-54).

Prácticas alimentarias

En la investigación publicada por la Universidad Peruana Cayetano Heredia se definen a las prácticas alimentarias como comportamientos asociados al momento de la alimentación, por ejemplo, el número de comidas diarias, horarios, lugar de consumo, uso de dispositivos durante las comidas, tipo de preparación y acompañamiento. (52)

En un artículo científico publicado por la Pontificia Universidad Católica de Campinas, los autores señalan que las prácticas alimentarias abarcan aspectos cotidianos como las preferencias personales, las elecciones de ciertos alimentos, la forma de preparación, el modo de consumo y el lugar donde se consumen los alimentos. Estas prácticas reflejan componentes socioculturales como la identidad cultural, la condición social y las costumbres familiares. (55)

Frecuencia de consumo alimentario

Al definir esta dimensión la autora hace referencia a la regularidad con la que una persona consume distintos grupos de alimentos, como lácteos, frutas, verduras, carnes, cereales, menestras y alimentos ultraprocesados. (52)

En una investigación publicada en la revista *Nutrición Hospitalaria* de Madrid se define la frecuencia de consumo alimentario como el registro habitual de la ingesta de alimentos dentro de un periodo determinado. Esta permite clasificar el consumo alimentario en categorías como diario, semanal o mensual, dependiendo del alimento o grupo de alimentos evaluados. (56)

1.5.2 Estrés académico

Al ser el instrumento a utilizar en esta investigación el Inventario SISCO-SV21, el autor recomienda utilizar la teoría y dimensiones propuestas en dicha herramienta.

En su estudio publicado en la *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* por la Universidad Nacional Autónoma de México, el estrés académico se define como un proceso psicológico de naturaleza sistémica y adaptativa.

Este proceso se desarrolla en tres etapas, en la primera etapa el estudiante se ve sometido a demandas académicas, que bajo su propio juicio se consideran como estresores. Siguiendo a ello, en la segunda etapa, los estresores generan un desequilibrio en el sistema interno del estudiante, manifestándose en síntomas perceptibles. Finalmente, en la tercera etapa, este desequilibrio impulsa al estudiante a tomar medidas o estrategias de afrontamiento, con el objetivo de adaptarse a la situación demandante. (33)

Las dimensiones se constituyen por los elementos principales de cada etapa mencionada del estrés académico:

Estresores

En la teoría expuesta se menciona que los estresores dentro del contexto del estrés académico son todas las demandas dirigidas hacia el estudiante que sean percibidas como amenazas, desafíos (por ejemplo, necesitar una alta calificación para poder aprobar un curso) o que evoquen emociones negativas. (33)

En su gran mayoría, las situaciones que causan estrés académico ganan la definición de estresores tras la valoración cognitiva de la persona, por lo que una misma situación puede

ser considerada o no un estresor dependiendo de cada estudiante (por ejemplo, realizar una exposición en clase). (33)

Síntomas

Los síntomas son aquellos indicadores del desequilibrio sistémico provocado por el estrés académico. Pueden expresarse a través de síntomas físicos como fatiga, dolor de cabeza o problemas de digestión; psicológicos, como ansiedad, tristeza o dificultades para concentrarse; y conductuales, como el aislamiento social, el bajo rendimiento académico o el absentismo. (33)

Estrategias de afrontamiento

Finalmente, el autor define que las estrategias de afrontamiento son las respuestas que el individuo pone en práctica para hacer frente a una situación estresante. Estas se realizan después de la valoración sobre la capacidad personal de enfrentar dicha situación, si son eficaces, el sistema se estabiliza, de lo contrario se ajusta la respuesta. Las estrategias son variadas y pueden incluir conductas como buscar apoyo, distraerse o el autoelogio. (33)

Es importante mencionar que el estrés académico forma parte del proceso adaptativo del estudiante, provocando reacciones que le ayudarán a enfrentar nuevos retos y superar dificultades. El problema radica cuando la exposición a este se da de manera excesiva o crónica, resultando en afecciones negativas a la salud, tales como las mencionadas previamente. (6)

Considerando el panorama y la evidencia expuesta, se plantea a continuación la formulación de los problemas que guiarán este estudio, además de los objetivos e hipótesis por contrastar:

1.6 Formulación del problema

1.6.1 Problema General

¿Existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?

1.6.2 Problemas Específicos

- PE1: ¿Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?
- PE2: ¿Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?
- PE3: ¿Existe una relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?
- PE4: ¿Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?
- PE5: ¿Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?
- PE6: ¿Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

1.7.2 Objetivos Específicos

- OE1: Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- OE2: Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- OE3: Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- OE4: Determinar la frecuencia de consumo alimentario y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- OE5: Determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- OE6: Determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

1.8 Hipótesis

A continuación, se plantea la hipótesis que contempla la posibilidad de la existencia de

una relación significativa entre las variables.

1.8.1 Hipótesis General

Hi: Existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

Hipótesis nula (Ho): No existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

1.8.2 Hipótesis Específicas

- HE1: Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- HE2: Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- HE3: Existe una relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- HE4: Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- HE5: Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

- HE6: Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

Este estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, transversal y de nivel descriptivo correlacional, ya que buscó analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.

2.2 Diseño de investigación

Se empleó un diseño no experimental y transversal, ya que no se manipularon las variables y la información se obtuvo en un único momento. Asimismo, esta investigación presentó un alcance descriptivo correlacional, ya que permitió describir las variables de estudio y analizar la relación entre estas. Se realizó durante el año 2025 en la Facultad de Ingeniería de una universidad privada en Lima, Perú.

2.3 Población y muestra

La población estuvo compuesta por los estudiantes matriculados en la Facultad de Ingeniería de una universidad privada ubicada en Lima, Perú, durante el año 2025. No se contó con el número exacto de estudiantes, por lo que se consideró como población finita el total de estudiantes de la facultad ($N = 1496$). El tamaño de muestra fue calculado mediante la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95%, $p = 0.5$ y un margen de error del 8%, obteniéndose un tamaño muestral estimado de $n = 137$.

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{i^2(N-1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

n = Tamaño de muestra (137)

N = Población total (1496)

Z = Valor Z para el nivel de confianza (1.96)

p = Proporción esperada (0.50)

q = 1 – p (0.50)

e = Margen de error permitido (0.08)

Aunque se calculó un tamaño de muestra probabilístico (n = 137), la selección efectiva de participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a las condiciones logísticas de la recolección de campo.

2.3.1 Criterios de selección

Se seleccionaron a los estudiantes matriculados en la Facultad de Ingeniería de una universidad privada ubicada en Lima, Perú, durante el año 2025 que actualmente estén cursando desde el primer al tercer ciclo universitario, en un rango de edad de 18 a 20 años; así representando al grupo más expuesto a estrés académico, es decir, en una etapa universitaria temprana. (6)

2.3.2 Criterios de inclusión

- Tener entre 18 y 20 años de edad al momento de la recolección de datos.

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

- Estar matriculados en el programa de pregrado regular de la facultad de Ingeniería de la universidad privada donde se realizará el estudio durante el año académico 2025.
- Cursar dentro de los primeros ciclos (primer a tercer ciclo) en dicha universidad.
- Residir en la ciudad de Lima durante el período del estudio.
- Haber firmado el consentimiento informado.

2.3.3 Criterios de exclusión

- Seguir un régimen alimentario especial por indicación médica.
- Contar con un diagnóstico de trastorno alimentario.
- Presentar alguna discapacidad cognitiva diagnosticada que interfiera con la comprensión o el llenado del cuestionario.
- Registrar respuestas inconsistentes o patrones de llenado inválidos en el cuestionario.

2.4 Técnica e instrumentos

2.4.1 Técnica

La técnica empleada fue la encuesta, aplicada en la universidad privada con la autorización correspondiente de la facultad.

2.4.2 Instrumentos

Hábitos alimentarios

Se empleó un cuestionario adaptado por Leyton Cruzalegui en 2022, quien evaluó su validez mediante el juicio de 7 expertos, obteniendo valores del coeficiente V de Aiken superiores a 0.88 en suficiencia, claridad, coherencia y relevancia (52, 53). Esta es una adaptación del cuestionario elaborado por Ferro y Maguiña en 2012, basado en el instrumento desarrollado por el National Cancer Institute de Estados Unidos. Evalúa dos dimensiones:

- Frecuencia de consumo
- Prácticas alimentarias

De acuerdo con la propuesta de la autora del cuestionario, los hábitos alimentarios pueden ser clasificados en saludables, a mejorar y poco saludables en función de la frecuencia de consumo reportada por los participantes, este resultado se denomina Índice de Alimentación Saludable (IAS).

Estrés académico

Se utilizó el Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, su segunda versión compuesta por 21 ítems (SISCO SV-21), creado por Barraza Macías (57); este cuestionario presenta una confiabilidad general de 0.85 en alfa de Cronbach indicando consistencia y precisión. Los ítems del cuestionario son agrupados en tres dimensiones:

- Estresores

- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Para su interpretación se utilizará el baremo indicativo indicado por el autor, donde los niveles de estrés se clasifican en:

- **Leve:** 0–33 %
- **Moderado:** 34–66 %
- **Severo:** 67–100 %

2.5 Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó de manera presencial, visitando aulas y espacios académicos en diferentes días y horarios. Se invitó a participar a los estudiantes presentes en el momento de la aplicación mediante un código QR que vinculaba a la encuesta en Google Forms, explicando los objetivos del estudio. Los participantes firmaron un consentimiento informado previo a su participación.

2.6 Análisis de datos

Los datos fueron procesados en el programa estadístico R, y fueron almacenados en Microsoft Excel. Se analizó la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios y posteriormente se contrastaron las hipótesis.

2.6.1 Tratamiento de las variables para el análisis

Se realizó un proceso de organización de las variables con el fin de permitir su análisis estadístico. Este procedimiento no modificó el diseño del estudio.

Hábitos alimentarios

Prácticas alimentarias

De los 32 ítems, se consideraron 16 ítems para el análisis, estos se seleccionaron debido a que podían evaluarse como prácticas saludables o no saludables. Dicha evaluación se realizó en función del análisis del investigador y las conclusiones de la investigación de la autora del cuestionario.

Se excluyeron los ítems que no representaban un comportamiento intrínsecamente saludable o no saludable (por ejemplo, el lugar de consumo de los alimentos).

A cada respuesta se le asignó 1 punto cuando representaba una práctica alimentaria saludable y 0 puntos cuando no. Posterior a ello, se sumaron los puntajes obteniendo un rango total de 0 a 16, donde valores más altos indican mayor incidencia de prácticas alimentarias saludables.

Frecuencia de consumo

Se utilizó el puntaje del Índice de Alimentación Saludable (IAS) según lo establecido en el instrumento.

Estrés académico

Los datos para el estrés académico en general y para sus dimensiones se analizaron siguiendo la metodología establecida por el autor del inventario SISCO SV-21.

2.6.2 Pruebas estadísticas

Objetivo general

Para analizar la relación entre ambas variables se empleó la prueba de Chi cuadrado, ya que los resultados para ambas variables se encuentran categorizados según los lineamientos de sus respectivos instrumentos; por ende se aplicó una prueba diseñada para evaluar asociaciones entre variables categóricas.

Objetivos específicos

Al trabajar por dimensiones, se obtuvieron puntajes numéricos continuos, por lo que se aplicó la correlación de Pearson, adecuada para analizar la relación entre variables cuantitativas.

2.7 Aspectos éticos

Los participantes firmaron de manera virtual un consentimiento informado previo a su participación en el estudio. El manejo de la información se realizó respetando los principios éticos institucionales, fue tratada con confidencialidad, asegurando el anonimato mediante el uso de códigos alfanuméricos. Los datos personales fueron recolectados únicamente con fines académicos y no serán difundidos.

Para la presentación y organización de referencias bibliográficas del estudio se empleó el estilo de citación Vancouver.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

A partir de la aplicación del cuestionario, primeramente, se obtuvo el IAS de la población estudiada, el cual se clasifica en tres categorías (poco saludable, necesita cambios, saludable) para evaluar sus hábitos alimentarios.

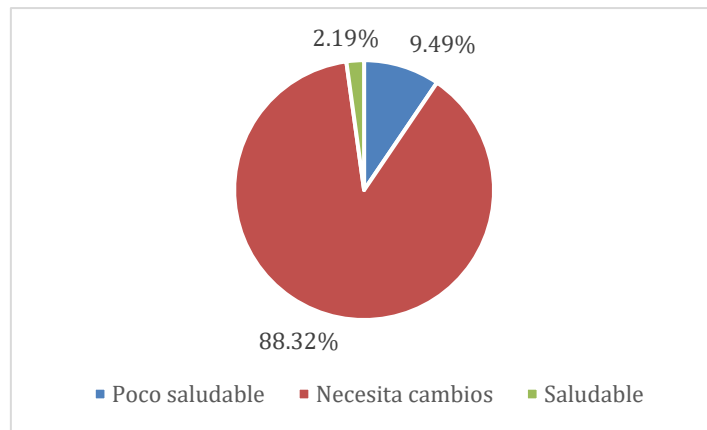


Gráfico 1. Nivel de IAS según los hábitos alimentarios reportados por los participantes

La mayoría de los participantes (88.32%) presentan hábitos alimentarios que necesitan cambios, mientras que solo un pequeño porcentaje muestra hábitos poco saludables (9.49%) o saludables (2.19%). Esto indica que la mayoría de los estudiantes podrían beneficiarse de estrategias para mejorar sus hábitos alimentarios. (Gráfico 1)

Adicionalmente se obtuvieron los resultados de la aplicación del inventario SISCO SV-21:

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

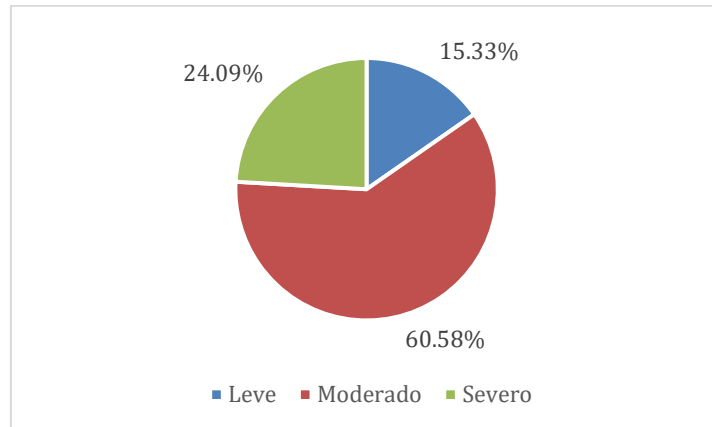


Gráfico 2. Nivel de estrés académico reportado por los participantes

La mayoría de los participantes (60.6%) presentan niveles de estrés moderado, mientras que un menor porcentaje muestra estrés leve (15.3%) o severo (24.1%). Esto indica que más de la mitad de los estudiantes experimenta un nivel de estrés que podría afectar su bienestar. (Gráfico 2)

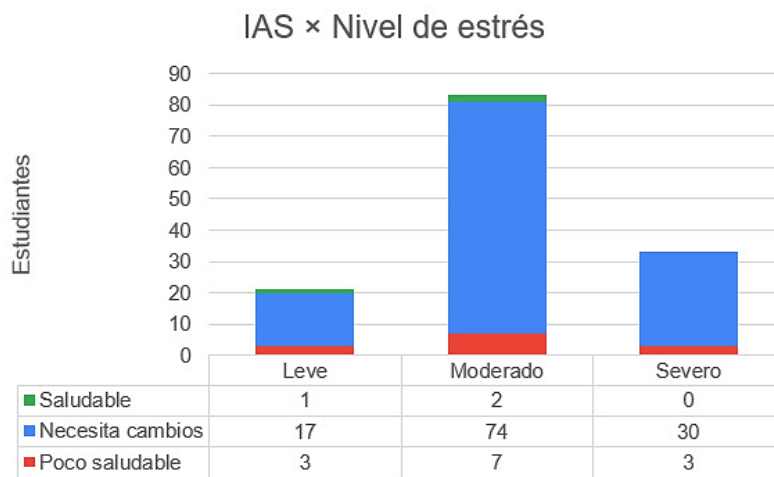


Gráfico 3. Relación entre IAS y nivel de estrés en estudiantes

Con los datos obtenidos, es ahora posible relacionar ambas variables del estudio. En el caso de los estudiantes con estrés leve, 1 (0.58%) presentó hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

saludables, mientras que 17 (9.83%) y 3 (1.73%) presentaron hábitos alimentarios que necesitan cambios y son poco saludables respectivamente. En el caso de los estudiantes con estrés moderado solo 2 (1.16%) cuentan con hábitos saludables, la gran mayoría incide en hábitos alimentarios que necesitan mejoras, con 74 (42.77%) estudiantes en esta categoría y por otro lado, 7 (4.05%) cuentan con hábitos alimenticios poco saludables. Por último, en el caso de los estudiantes con estrés académico severo, ninguno contó con hábitos alimentarios saludables, los hábitos de 30 (17.34%) necesitan mejoras y en 3 (1.74%) sus hábitos en cuanto a la alimentación fueron poco saludables. (Gráfico 3).

Mediante la prueba de Chi cuadrado de Pearson se evaluó la relación estadística entre ambas variables, dado que tanto los niveles de hábitos alimentarios como los niveles de estrés académico se presentan en categorías. Este análisis permitió abordar el objetivo general de la investigación que indica determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

En respuesta a dicho objetivo general:

Tabla 1. Prueba de chi-cuadrado entre las variables hábitos alimentarios y estrés académico

Variables relacionadas	n	X²	gl	p
Hábitos alimentarios (IAS) × Nivel de estrés académico	137	2.15	4	0.7085

La prueba de Chi cuadrado permitió analizar si existía una relación entre las categorías de hábitos alimentarios bajo el IAS y las categorías del estrés académico bajo el inventario SISCO SV-21 (leve, moderado, severo).

El resultado no fue estadísticamente significativo ($X^2 = 2.15$; $gl = 4$; $p = 0.7085$), lo que indica que las distribuciones de los niveles de estrés no dependen de los hábitos alimentarios. (Tabla 1) Dado que el valor p fue mayor a 0.05, no se rechaza la hipótesis nula.

Para responder a los objetivos específicos, las relaciones entre variables se analizaron mediante la correlación de Pearson. Esto se justificó debido a que las dimensiones fueron operacionalizadas como puntajes numéricos.

En respuesta al objetivo específico 1 que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada:

Tabla 2. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones prácticas alimentarias y estresores

Dimensiones relacionadas	n	r	gl	p
Prácticas alimentarias saludables × Estresores	137	-0.29	135	0.0004

La correlación de Pearson mostró una relación estadísticamente significativa, pero débil,

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

entre las prácticas alimentarias saludables y los estresores académicos ($r = -0.29$; $p = 0.0004$). Esto indica que, aunque la asociación es de baja magnitud, los estudiantes que reportaron una mayor cantidad de prácticas alimentarias saludables suelen ser menos influenciados por los estresores académicos en su entorno. (Tabla 2)

En respuesta al objetivo específico 2 que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada:

Tabla 3. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones prácticas alimentarias y síntomas

Dimensiones relacionadas	n	r	gl	p
Prácticas alimentarias saludables × Síntomas	137	-0.38	135	<0.001

La prueba de correlación de Pearson mostró una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias saludables y los síntomas de estrés académico ($r = -0.38$; $p < 0.001$). Esto indica que, a mayor incidencia de prácticas alimentarias saludables, menor es la presencia de síntomas asociados al estrés académico. (Tabla 3)

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

En respuesta al objetivo específico 3 que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada:

Tabla 4. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento

Dimensiones relacionadas	n	r	gl	p
Prácticas alimentarias saludables × Estrategias de afrontamiento	137	-0.20	135	0.0196

Se halló una correlación negativa débil y estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias saludables y las estrategias de afrontamiento del estrés académico ($r = -0.20$; $p = 0.0196$). Esto indica que, aunque la asociación es de baja magnitud, los estudiantes que reportan más prácticas alimentarias saludables tienden a utilizar ligeramente menos estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. (Tabla 4)

En respuesta al objetivo específico 4 que indica determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada:

Tabla 5. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones frecuencia de consumo alimentario y estresores

Dimensiones relacionadas	n	r	gl	p
Frecuencia de consumo alimentario (IAS) × Estresores	137	0.02	135	0.8104

La prueba de correlación de Pearson mostró que no existe una relación estadísticamente significativa entre el puntaje del Índice de Alimentación Saludable (IAS), que representa la frecuencia de consumo alimentario en función a su cumplimiento de recomendaciones diarias y semanales, y los estresores académicos ($r = 0.02$; $p = 0.8104$). Esto sugiere que la frecuencia de consumo de alimentos, medida mediante el IAS, no se asocia con los estresores académicos reportados por los estudiantes. (Tabla 5)

En respuesta al objetivo específico 5 que indica determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada:

Tabla 6. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones frecuencia de consumo alimentario y síntomas

Dimensiones relacionadas	n	r	gl	p
Frecuencia de consumo alimentario (IAS) × Síntomas	137	0.06	135	0.4547

En este estudio se mostró una relación no estadísticamente significativa y muy débil entre el puntaje del IAS y los síntomas de estrés académico ($r = 0.06$; $p = 0.4547$). Esto indica que la frecuencia de consumo alimentario de alimentos beneficiosos para la salud no se asocia con la presencia de los síntomas de estrés académico en los estudiantes evaluados. (Tabla 6)

En respuesta al objetivo específico 6 que indica determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada:

Tabla 7. Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones frecuencia de consumo alimentario y estrategias de afrontamiento

Dimensiones relacionadas	n	r	gl	p
Frecuencia de consumo alimentario (IAS) × Síntomas	137	0.15	135	0.076

Se observó una correlación positiva débil entre el puntaje IAS y las estrategias de afrontamiento ($r = 0.15$); sin embargo, esta asociación no alcanzó significancia estadística ($p = 0.076$). Este resultado sugiere una posible tendencia, aunque insuficiente para afirmar la existencia de una relación entre ambas dimensiones. (Tabla 7)

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Ya obtenidos los resultados de la investigación, se compararán con la evidencia previa, explicando coincidencias y diferencias con investigaciones nacionales e internacionales sobre hábitos alimentarios y estrés académico.

4.1 Discusión

En respuesta al objetivo general de este estudio que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada, en este estudio se obtuvo que no existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico.

La autora Guizado (24) concuerda con este hallazgo, puesto que igualmente se concluyó que no se encontró relación significativa entre hábitos alimentarios y estrés académico. Sin embargo, las conclusiones de los autores a nivel nacional Morales et al. y Huamán (23, 26), y a nivel internacional los estudios de Al-Daleen et al., Fernández et al., y Choi (27, 28, 30), discrepan con el resultado obtenido.

Contrastando la coincidencia con el estudio de Guizado (24), ambos estudios utilizaron el mismo instrumento para medir el estrés académico y se tomó en cuenta la frecuencia de consumo para la evaluación de los hábitos alimentarios. A pesar de que en el estudio se incluyeron dimensiones adicionales a la variable de hábitos alimentarios, tales como la cantidad y el número de las porciones y el consumo de alimentos hipercalóricos, el resultado final fue similar. La población de ambos estudios fueron estudiantes universitarios cursando los primeros ciclos de la carrera.

Por el contrario, los resultados obtenidos difieren de los hallazgos de Morales et al. (23) que también relacionaron las variables de hábitos alimentarios y estrés académico, si bien se utilizaron también el inventario SISCO SV-21 para la variable estrés académico, los autores incluyeron la evaluación de categorías adicionales diferentes a los estudios anteriores con respecto a la variable hábitos alimentarios, las cuales fueron el lugar de consumo y los conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables. La diferencia también podría atribuirse a que los estudiantes evaluados se encontraban en ciclos más avanzados de la carrera y viven un contexto de vida diferente.

Con respecto a la comparativa con los resultados de Huamán (26) la muestra en este caso fue menor, con 29 estudiantes, por lo que se dificulta la generalización de sus hallazgos.

En el caso del estudio realizado por Al-Daleen et al. (27) se evaluaron características generales de la alimentación de los participantes, el peso corporal, cambios percibidos en el mismo y conductas de alimentación asociadas al estrés. En el presente estudio no se incluyeron dimensiones que referencien el peso corporal o las conductas alimentarias producidas directamente por el estrés, lo que explicaría la diferencia de resultados.

El estudio realizado por Fernández et al. (28) fue llevado a cabo durante la pandemia, lo que podría explicar los resultados diferentes. A su vez, la variable de hábitos alimentarios fue evaluada en torno a la frecuencia de consumo por grupos de alimentos y la omisión de las comidas principales del día, por lo que se alejaría del análisis realizado en este estudio en base al Índice de Alimentación Saludable que evalúa principalmente la frecuencia de consumo óptima para cada grupo de alimentos.

Finalmente, comparando lo obtenido con el estudio efectuado por Choi (30), en su investigación además de las prácticas en torno a la alimentación se estudió también la

actividad física realizada por los participantes. Además, a diferencia del cuestionario empleado en el presente estudio que se enfocó en el estrés académico, el cuestionario empleado por Choi (30), la Escala de Estrés Percibido, evalúa el estrés psicológico de una manera más generalizada.

En respuesta al objetivo específico 1 del presente estudio que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada, en este estudio se obtuvo que hay una relación inversa estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y los estresores vinculados al estrés académico.

En respuesta al objetivo específico 2 de esta investigación que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. En este estudio se obtuvo que hay una relación inversa estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y los síntomas vinculados al estrés académico.

En respuesta al objetivo específico 3 de esta investigación que indica determinar la relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada, en este estudio se obtuvo que hay una relación inversa estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento vinculadas al estrés académico. Este resultado podría explicarse en un contexto donde el individuo cuenta con prácticas alimentarias más saludables y se expone a menores niveles de estrés académico, por lo que no tendría que recurrir a emplear estrategias de afrontamiento, siendo estas una de las tres etapas que conforman el proceso de la exposición al estrés académico (33). Ello sería

similar a lo encontrado por Choi (30), donde los participantes con menor estrés y mayor estrés contaban con prácticas alimentarias notoriamente diferentes.

La dimensión prácticas alimentarias que se empleó refleja aspectos conductuales sensibles al estrés, tales como la omisión de las comidas principales en el día, ello podría explicar las diferencias con el resultado del objetivo general obtenido.

Cabe mencionar que la comparativa empleando este cruce de dimensiones entre las variables hábitos alimentarios y estrés académico en el presente estudio se diferenciaría de la investigación realizada por Morales et al. (24) donde se analizó la dimensión de estresores junto con los hábitos alimentarios como variable general.

En respuesta al objetivo específico 4 del presente estudio que indica determinar la relación entre la frecuencia alimentaria y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada, en este estudio se obtuvo que no hay una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia alimentaria y los estresores vinculados al estrés académico. Ello tendría discordancia con los hallazgos de Lancha et al. (25), donde se encontró que los individuos que contaban con una frecuencia de consumo inadecuado, usando un Índice de Alimentación Saludable, también contaban con un nivel de estresores elevado. Las diferencias podrían deberse al criterio distinto del IAS empleado por los investigadores, además de la implicancia de variables antropométricas.

En respuesta al objetivo específico 5 del presente estudio que indica determinar la relación entre la frecuencia alimentaria y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada, en este estudio se obtuvo que no hay una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia alimentaria y los síntomas vinculados al estrés académico.

En respuesta al objetivo específico 6 del presente estudio que indica determinar la relación entre la frecuencia alimentaria y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada, en este estudio se obtuvo que no hay una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia alimentaria y las estrategias de afrontamiento vinculadas al estrés académico.

Las investigaciones previas reportan mayor asociación cuando se consideran más variables: Conductas alimentarias específicas vinculadas al afrontamiento del estrés (por ejemplo, comer por ansiedad u omisión de comidas) o actividad física (27, 28, 30); es decir, aquellas con naturaleza similar a la dimensión prácticas alimentarias donde se encontró mayor relación. En cambio, al tomar únicamente como referencia el factor de frecuencia de consumo, la correlación es débil.

4.2 Limitaciones

A pesar de que este estudio aporta información relevante sobre la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, presenta algunas limitaciones.

- La investigación se realizó en estudiantes de la facultad de Ingeniería dentro de un rango de edad en específico, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otras carreras con distintos contextos académicos y edades.
- Los niveles de estrés pueden variar a lo largo del año académico, por ejemplo, durante semanas de parciales, entregas de trabajos o evaluaciones. Debido a que el cuestionario se realizó en un momento puntual, no fue posible comparar dichos niveles en otras etapas académicas.

- Al emplearse un cuestionario autocompletado, los datos pueden estar sujetos a sesgos de memoria o deseabilidad social.
- Si bien se calculó un tamaño muestral teórico, en la práctica la recolección de datos dependió de la disponibilidad de los estudiantes y el investigador, lo que resultó en la aplicación de un muestreo por conveniencia.
- La disponibilidad de instrumentos estandarizados en nutrición es limitada, especialmente en el contexto peruano, lo que restringe el uso de herramientas validadas que evalúen completamente la variable de hábitos alimentarios.
- El Índice de Alimentación Saludable utilizado para la relación general de variables, el cual es el resultado principal de la herramienta empleada, se basa principalmente en la frecuencia de consumo a pesar de que la herramienta también recopila información sobre prácticas alimentarias. Esta característica metodológica pudo influir en que no se identificara una relación global entre las variables, mientras que el análisis por dimensiones permitió evidenciar una asociación entre las prácticas alimentarias y las dimensiones del estrés académico.

4.3 Implicancias

Implicancias prácticas

Los resultados muestran las prácticas alimentarias sí se relacionan con las dimensiones del estrés académico, este hallazgo implica proponer que las intervenciones en estudiantes universitarios para la mejora de su salud nutricional y mental deben priorizar el componente conductual del hábito alimentario y focalizarse en aspectos como la organización de tiempos de comida, el manejo del apetito en situaciones de estrés y la

planificación alimentaria en contextos académicos.

Por otro lado, las intervenciones que se centren en la mejora de la frecuencia de consumo de alimentos saludables, puesto que la frecuencia de consumo alimentario no se asoció con el estrés, tendrían que tomar en cuenta factores diferentes para un abordaje óptimo.

Implicancias teóricas

Desde el punto de vista teórico, este estudio contribuye a la comprensión de la relación entre el estrés y las conductas alimentarias, al proponer que el estrés académico parece influir más en los comportamientos alimentarios orientados a la regulación emocional o al alivio, ello se alinea con la teoría que describe cómo en contextos de estrés crónico, la activación constante del eje HHA favorece la preferencia por alimentos ricos en grasas y azúcares a modo de automedicación. (38,39).

Implicancias metodológicas

El análisis de las variables por dimensiones fue clave para identificar asociaciones específicas que no se apreciaban al analizar la relación global entre dichas variables, detectando así focos específicos del problema; ergo se sugiere un análisis multidimensional para variables de este ámbito. Las limitaciones en cuanto a la disponibilidad de instrumentos estandarizados en nutrición en el contexto peruano señalan la importancia de impulsar la implementación de nuevas herramientas para futuras investigaciones.

4.4 Conclusiones

- Se concluye que no existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- Existe una relación inversa entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- Existe una relación inversa entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- Existe una relación inversa entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- No existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- No existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.
- No existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.

4.5 Recomendaciones

- Desarrollar campañas de salud en la universidad que aborden paralelamente la salud mental y la educación alimentaria, puesto que ambos aspectos influyen en el bienestar y el rendimiento académico. Al ser componentes multidimensionales y no siempre se relacionen, se debe tomar mayor atención a la individualización

de la intervención que se brinde.

- Promover talleres de concientización para las familias o entorno de los estudiantes, donde se exponga los estresores a los que estarán constantemente expuestos y brindar estrategias sanas de cómo sobrellevarlos.
- Incorporar talleres dirigidos a los estudiantes sobre la identificación temprana de síntomas de estrés y su impacto en las prácticas alimentarias, para que así puedan tomar conciencia y reajustar su rutina alimentaria cuando comiencen a experimentar dichos síntomas.
- Diseñar programas de acompañamiento estudiantil junto con los docentes que refuercen el uso de estrategias de afrontamiento saludables frente al estrés.
- Desarrollar herramientas que permitan identificar las conductas alimentarias con más varianza según el incremento del nivel de estrés para poder diseñar intervenciones efectivas.
- Desarrollar intervenciones individuales más integrales para el manejo del sobrepeso y la obesidad, considerando que el estrés, a través del eje HHA y el eje intestino-cerebro, puede influir en la conducta alimentaria. Del mismo modo, promover patrones alimentarios saludables podría aportar una mejora a la salud mental.

REFERENCIAS

1. Global Nutrition Report. What we eat matters: Health and environmental impacts of diets worldwide [Internet]. 2021 [citado 2025 Jun 3]. Disponible en: <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/health-and-environmental-impacts-of-diets-worldwide/>
2. Organización Panamericana de la Salud. Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad, con el apoyo de la OPS [Internet]. 2025 Mar 4 [citado 2025 Jun 3]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para-frenar>
3. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas [Internet]. 2019 Oct 23 [citado 2025 Jun 3]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>
4. Ramón E, Martínez B, Granada J, Echániz, E, Pellicer, B, Juárez, R, Guerrero, S, Sáez, M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019 [citado 2025 Jun 3];36(6):1339-1345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es
5. Cárdenas, H, Gutiérrez, S, Delgado, V, Ramos, P. Composición corporal, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. Lima-Perú. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2024 [citado 2025 Jun 3];44(2). Disponible en: <https://doi.org/10.12873/442ramos>
6. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit* [Internet]. 2021 [citado 2025 Jun 3];27(2):e482. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
7. Zurita J, Sáenz F. Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023 [Internet]. Lima: Universidad

Privada del Norte; 2024 [citado 2025 Jun 3]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36262/TESIS%20FELIX%20-%20JORDY%20ACTUALIZADO%20al%2011-01-24.pdf>

8. Schlarb AA, Claßen M, Grünwald J, Vögele C. Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany. *Int J Ment Health Syst.* 2017;11:24.

9. Shamsuddin K, Fadzil F, Ismail WS, Shah SA, Omar K, Muhammad NA, Jaffar A, Ismail A, Mahadevan R. Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian J Psychiatr.* 2013;6(4):318-23.

10. El Ansari W, Stock C. Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross-sectional findings from the United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health.* 2010;7(2):509-27.

11. Piko B. Perceived social support from parents and peers: which is the stronger predictor of adolescent substance use? *Subst Use Misuse.* 2000;35(4):617-30.

12. Akbaraly TN, Sabia S, Shipley MJ, Batty GD, Kivimaki M. Adherence to healthy dietary guidelines and future depressive symptoms: evidence for sex differentials in the Whitehall II study. *Am J Clin Nutr.* 2013;97(2):419-27.

13. Mikolajczyk RT, El Ansari W, Maxwell AE. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J.* 2009;8:31.

14. Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Arakawa M. Dietary folate, riboflavin, vitamin B-6, and vitamin B-12 and depressive symptoms in early adolescence: the Ryukyus Child Health Study. *Psychosom Med.* 2010;72(8):763-8.

15. Park JY, You JS, Chang KJ. Dietary taurine intake, nutrients intake, dietary habits and life stress by depression in Korean female college students: a case-control study. *J Biomed Sci.* 2010;17(Suppl 1):S40.

16. Yary T, Aazami S. Dietary intake of zinc was inversely associated with depression. *Biol Trace Elem Res.* 2012;145(3):286-90.

17. Lazarevich I, Irigoyen Camacho ME, Velázquez-Alva MC, Flores NL, Nájera Medina O, Zepeda Zepeda MA. Depression and food consumption in Mexican college students. *Nutr Hosp.* 2018;35(3):620-6.
18. Parra-Castillo A, Morales-Canedo L, Medina-Valencia M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2021 Dec [citado 2025 Jun 20]; 23(2): 183-195. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183&lng=en. Epub Dec 03, 2021. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>.
19. Adelantado-Renau M, Jiménez-Pavón D, Beltran-Valls MR, Moliner-Urdiales, D. Independent and combined influence of healthy lifestyle factors on academic performance in adolescents: DADOS Study. *Pediatr Res.* 2019;85(4):456–62. doi:10.1038/s41390-019-0285-z.
20. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la obesidad [Internet]. [citado 2025 Jun 6]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
21. Suárez-Montes N, Díaz-Subieta LB. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2015;17(2):300–13.
22. Cadena-Iñiguez P, Rendón-Medel R, Aguilar-Ávila J, Salinas-Cruz E, De la Cruz-Morales F del R, Sangerman-Jarquín DM. Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Remexca* [Internet]. 13 de noviembre de 2017 [citado 4 de agosto de 2025];8(7):1603-17. Disponible en: <https://cienciasagricolas.inifap.gob.mx/index.php/agricolas/article/view/515>
23. Morales A, Galvez B. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [tesis de licenciatura]. Lima (PE): Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 2025 jun 11]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33269/Galvez%20Quispe%2c%20Brenda%20Gissell%20->

%20Morales%20Lazaro%2c%20Angie%20Emely.pdf?sequence=1&isAllowed=y

24. Guizado EM. Relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de Enfermería en una Universidad Privada de Lima Sur [tesis de grado]. Lima (PE): Universidad Científica del Sur; 2023 [citado 2025 jun 20]. Disponible en: <https://doi.org/10.21142/tl.2023.2931>

25. Lancha Z, Peña J. Hábitos alimentarios, estrés académico y estado nutricional en los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana - Iquitos, 2024 [tesis de licenciatura]. Iquitos (PE): Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2024 [citado 2025 jun 20]. Disponible en:

https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/11139/Zenaida_Tesis_T%c3%adtulo_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Huamán G. Estrés académico y hábitos alimentarios en los estudiantes del I ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022 [tesis de grado]. Ancash (PE): Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2023 [citado 2025 jun 20]. Disponible en: <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/5580>

27. Al-Dalaeen A, Batarseh N, Al-Bashabsheh Z, ALjeradat B, Batarseh D, Karablieh A. Stress levels and eating behavior among university students in Jordan: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot.* 2024;13:285. doi:10.4103/jehp.jehp_168_24

28. Fernández D, Barrios L, Viveros G, Espínola R, González G, Martínez G, Méndez J. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr.* 2022 Oct;49(5):655–662. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600616&script=sci_arttext&tlng=en

29. Maqsood L, Aslam M, Masood FJ, Asad I, Iqbal M, Sheikh N ul A, Waqar O, Tahir W, Zafar Z. Association between Academic Stress and Eating Patterns among University Students: Association between Academic Stress and Eating Patterns. DF [Internet]. 2023 Sep. 30 [citado 2025 jul 30];4(02):06-10. Disponible en: <https://www.dietfactor.com.pk/index.php/df/article/view/74>

30. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients.* 2020;12(5):1241. doi:10.3390/nu12051241

31. Li B, Tang X, Le G. Dietary habits and metabolic health. *Nutrients*. 2023;15(18):3975. doi:10.3390/nu15183975
32. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. *Rev Psicol Univ Antioquia*. 2011;3(2):65-82 [citado 10 de agosto de 2025]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=es
33. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electr Psicol Iztacala* [Internet]. 2006 [citado 2025 jun 25];9(3). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
34. Cortés CE, Escobar A, Cebada J, Soto G, Bilbao T, Vélez M. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. *Rev Cubana Inv Bioméd* [Internet]. 29 de marzo de 2019 [citado 6 de agosto de 2025];37(3). Disponible en: <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/135>
35. Tahir U. Stress and eating behaviour. *Adv Obes Weight Manag Control*. 2016;4(4)
36. Fernández C. El estrés en las enfermedades cardiovasculares. En: *La salud cardiovascular del Hospital Clínico*. 2009. p. 583–90
37. Duval F, González F, Rabia H. Neurobiología del estrés. *Rev Chil Neuropsiquiatr*. 2010;48(4):307–18.
38. De Macedo IC, De Freitas JS, Da Silva Torres IL. The influence of palatable diets in reward system activation: A mini review. *Adv Pharmacol Sci*. 2016;2016:1-7
39. Ulrich-Lai YM, Fulton S, Wilson M, Petrovich G, Rinaman L. Stress exposure, food intake and emotional state. *Stress*. 2015;18(4):381-99.
40. Quarta D, Smolders I. Rewarding, reinforcing and incentive salient events involve orexigenic hypothalamic neuropeptides regulating mesolimbic dopaminergic neurotransmission. *Eur J Pharm Sci*. 2014;57(1):2-10.
41. Baik JH. Dopamine signaling in food addiction: role of dopamine D2 receptors. *BMB Rep*. 2013;46(11):519-26.

42. Gomez-Eguilaz M, Ramon-Trapero JL, Perez-Martinez L, Blanco JR. The microbiota-gut-brain axis and its great projections. *Rev Neurol* 2019, 68(3), 111–117. <https://doi.org/10.33588/rn.6803.2018223>
43. Sánchez D, Vargas JG, Espejel M, Sánchez XA, Gama BE. Eje Intestino-Cerebro y Salud Mental: Revisión Sistemática del Rol del Microbioma en la Regulación Emocional. *Vitalia* [Internet]. 31 de mayo de 2025 [citado 10 de agosto de 2025];6(2):771-86. Disponible en: <https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/643>
44. Basiji K, Sendani AA, Ghavami SB, Farmani M, Kazemifard N, Sadeghi A, et al. The critical role of gut-brain axis microbiome in mental disorders. *Metab Brain Dis.* 2023;38:2547–2561. doi:10.1007/s11011-023-01248-w
45. Song Z, Song R, Liu Y, Wu Z, Zhang X. Effects of ultra-processed foods on the microbiota-gut-brain axis: The bread-and-butter issue. *Food Res Int.* 2023;167:112730. doi:10.1016/j.foodres.2023.11273
46. Rondinella D, Raoul PC, Valeriani E, Venturini I, Cintoni M, Severino A, Galli FS, Mora V, Mele MC, Cammarota G, Gasbarrini A, Rinninella E, Ianiro G. The detrimental impact of ultra-processed foods on the human gut microbiome and gut barrier. *Nutrients.* 2025;17(5):859. doi:10.3390/nu17050859
47. Balasubramanian R, Schneider E, Gunnigle E, Cotter PD, Cryan JF. Fermented foods: Harnessing their potential to modulate the microbiota-gut-brain axis for mental health. *Neurosci Biobehav Rev.* 2024;158:105562. doi:10.1016/j.neubiorev.2024.105562
48. Peñafiel Peñafiel MB, Novo Pinos KM. Eje intestino-cerebro y su impacto en el estrés. *RECIAMUC* [Internet]. 12 de junio de 2023 [citado 10 de agosto de 2025];7(2):576-84. Disponible en: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1144>
49. Lee Y, Kim YK. Understanding the connection between the gut–brain axis and stress/anxiety disorders. *Curr Psychiatry Rep.* 2021;23:22. doi:10.1007/s11920-021-01235-x
50. Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable [Internet]. Ginebra:

OMS; 2022 [citado 2024 Jun 20]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

51. Fundación Española de la Nutrición. Alimentación Saludable [Internet]. Madrid: FEN; [citado 2025 Jun 10]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/flipbook/Alimentacion-Saludable/index.html#p=2>

52. Leyton ACK. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/12218>

53. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [citado 20 de junio de 2025]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/29438a61-22a4-4288-91b5-ea620b727be0/content>

54. Norte AI, Ortiz R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutr Hosp*. 2011;26(2):330–6.

55. Galesi-Pacheco L, Vieira C, Ferreira M, Oliveira M. Food practices and their meanings in the daily routine of a university. *Rev Nutr*. 2019;32:e180208. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180208>

56. Monsalve JM, González LI. Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Nutr Hosp* [Internet]. 2011 [citado 2025 Jun 23];26(6):1333–44. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021&lng=es

57. Barraza A. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico: segunda versión de 21 ítems [Internet]. Durango: ECORFAN-México; 2018 [citado 2025 jun 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

ANEXOS

Cuestionarios

Antes de continuar, te haremos algunas preguntas para verificar si puedes participar en este estudio.

Esta información no será almacenada ni utilizada para otro propósito que no sea verificar tu elegibilidad.

Si cumples con los criterios, podrás leer el consentimiento informado y decidir si deseas participar.

- 1. ¿Tienes entre 18 y 20 años de edad?**
- 2. ¿Estás actualmente matriculado(a) en el programa de pregrado regular de la Facultad de Ingeniería de una universidad privada?**
- 3. ¿Te encuentras cursando el primer, segundo o tercer ciclo en una universidad privada?**
- 4. ¿Resides actualmente en la ciudad de Lima?**
 - a. ¿Sigues actualmente algún régimen alimentario especial por indicación médica (como dieta para diabetes, celiaquía, etc.)?**
 - b. ¿Cuentas con diagnóstico de algún trastorno alimentario (como anorexia, bulimia, etc.)?**
 - c. ¿Te han diagnosticado alguna discapacidad cognitiva que pueda dificultar la comprensión o el llenado de este cuestionario?**

¿Respondiste "Sí" a las preguntas 1, 2, 3 y 4; y "No" a las preguntas a, b y c?

Sí, respondí "Sí" a las preguntas 1, 2, 3 y 4 ; y "No" a las preguntas a, b y c.

No

Inventario SISCO SV-21

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

Sí

No

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

1

2

3

4

5

III. Dimensión Estresores

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

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

¿Con qué frecuencia te estresa:

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

Nunca

Casi Nunca

Rara vez

Algunas veces

Casi Siempre

Siempre

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

- () Nunca
- () Casi Nunca
- () Rara vez
- () Algunas veces
- () Casi Siempre
- () Siempre

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

- () Nunca
- () Casi Nunca
- () Rara vez
- () Algunas veces
- () Casi Siempre
- () Siempre

4. El nivel de exigencia de mis profesores/as

- () Nunca
- () Casi Nunca
- () Rara vez
- () Algunas veces
- () Casi Siempre
- () Siempre

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

- () Nunca

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

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

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

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

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

IV. Dimensión Síntomas

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

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

8. Fatiga crónica (cansancio permanente)

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

10. Ansiedad, angustia o desesperación

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

11. Problemas de concentración

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez

Algunas veces

Casi Siempre

Siempre

12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Nunca

Casi Nunca

Rara vez

Algunas veces

Casi Siempre

Siempre

13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

Nunca

Casi Nunca

Rara vez

Algunas veces

Casi Siempre

Siempre

14. Desgano para realizar las labores escolares

Nunca

Casi Nunca

Rara vez

Algunas veces

Casi Siempre

Siempre

V. Dimensión Estrategias de afrontamiento

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

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

15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

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

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre

() Siempre

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

- () Nunca
- () Casi Nunca
- () Rara vez
- () Algunas veces
- () Casi Siempre
- () Siempre

19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné

- () Nunca
- () Casi Nunca
- () Rara vez
- () Algunas veces
- () Casi Siempre
- () Siempre

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

- () Nunca
- () Casi Nunca
- () Rara vez
- () Algunas veces
- () Casi Siempre
- () Siempre

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

- Nunca
- Casi Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi Siempre
- Siempre

Cuestionario de Hábitos Alimentarios

SECCIÓN 1: Prácticas alimentarias (32 preguntas)

1. ¿Cuántas comidas consumes al día?

- Menos de 3 veces al día
- 3 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces al día
- Más de 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

3. ¿Con qué frecuencia consumes y/o compras tu desayuno en la calle?

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

4. ¿Consumes habitualmente el desayuno en un horario establecido?

- Sí
- No

5. ¿Durante qué horario consumes habitualmente el desayuno?

- 6:00 am - 6:59 am
- 7:00 am - 7:59 am
- 8:00 am - 8:59 am
- 9:00 am - 9:59 am
- 10:00 am - 10:59 am
- Más de las 11:00 am

6. ¿Utilizas algún dispositivo tecnológico mientras desayunas?

- Computadora/laptop
- Celular
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

7. ¿Con quién consumes el desayuno?

- Con la familia

- Con los compañeros de cuarto o departamento
- Con la pareja
- Solo (a)

8. ¿Cuál es la bebida o bebidas que acostumbras consumir durante el desayuno?

Máximo 2 alternativas

- Leche y/o yogurt
- Jugos de frutas
- Avena y/o Quinoa y/o Soya
- Infusiones y/o café
- Extractos de verdura
- Otros

9. ¿Qué acostumbras consumir en la media mañana?

- Frutas (Enteras o picadas)
- Embutidos (hamburguesa, hot dog, jamonada, chorizo, etc.)
- Snacks y/o Galletas
- Postres
- Otro (especificar)
- No consumo nada

9.1 Si en la anterior pregunta tu respuesta fue "Otro", por favor especificar:

10. ¿Qué acostumbras consumir en la media tarde?

- Frutas (Enteras o picadas)
- Embutidos (hamburguesa, hot dog, jamonada, chorizo, etc.)
- Snacks y/o Galletas
- Postres

- Otro (especificar)
- No consumo nada

10.1. Si en la anterior pregunta tu respuesta fue "Otro", por favor especificar:

11. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día? Varias alternativas

- Agua natural y/o agua mineral
- Refrescos naturales (limonada, maracuyá, chicha morada)
- Jugos naturales de fruta (jugo de papaya, jugo de naranja, jugo de piña)
- Infusiones
- Gaseosas y/o néctares (Frugos, Pulp, Watt's)
- Bebidas rehidratantes (Sporade, Powerade, Bolt, Gatorade)
- Café

12. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

13. ¿Con qué frecuencia consumes y/o compras tu almuerzo en la calle?

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

14. ¿Consumes habitualmente el almuerzo en un horario establecido?

- Sí
- No

15. ¿Durante qué horario consumes habitualmente el almuerzo?

- 11 am - 11:59 am
- 12:00 pm - 12:59 pm
- 1:00 pm - 1:59 pm
- 2:00 pm - 2:59 pm
- 3:00 pm - 3:59 pm

16. ¿Utilizas algún dispositivo tecnológico mientras almuerzas?

- Computadora/laptop
- Celular
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

17. ¿Qué comida consumes habitualmente en el almuerzo?

- Comida casera
- Comida vegana (solo alimentos de origen vegetal)
- Pollo a la brasa/Pizzas
- Comida chatarra (snacks, hot dogs, hamburguesas, salchipapa, pollo broaster)

18. ¿Con quién consumes el almuerzo?

- Con la familia
- Con los compañeros de cuarto o departamento
- Con la pareja

() Solo (a)

19. ¿Cuántas veces a la semana cenas?

- () Nunca
- () 1-2 veces a la semana
- () 3-4 veces a la semana
- () 5-6 veces a la semana
- () Diario

20. ¿Con qué frecuencia consumes y/o compras tu cena en la calle?

- () Nunca
- () 1-2 veces a la semana
- () 3-4 veces a la semana
- () 5-6 veces a la semana
- () Diario

21. ¿Consumes habitualmente la cena en un horario establecido?

- () Sí
- () No

22. ¿Durante qué horario consumes habitualmente la cena?

- () 6:00 pm - 6:59 pm
- () 7:00 pm - 7:59 pm
- () 8:00 pm - 8:59 pm
- () 9:00 pm - 9:59 pm
- () 10:00 pm - 10:59 pm

23. ¿Utilizas algún dispositivo tecnológico mientras cenas?

- () Computadora/laptop

- Celular
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

24. ¿Qué comida consumes habitualmente en la cena?

- Comida casera
- Comida vegana (solo alimentos de origen vegetal)
- Pollo a la brasa/Pizzas
- Comida chatarra (snacks, hot dogs, hamburguesas, salchipapa, pollo broaster)

25. ¿Con quién consumes la cena?

- Con la familia
- Con los compañeros de cuarto o departamento
- Con la pareja
- Solo (a)

26. ¿Qué tipo de preparación habitualmente consumes durante la semana?

- Guisado, saltados o estofados
- Sancochado
- Frituras
- Al Horno
- A la Plancha
- Al vapor

27. ¿Cuántas veces consumes frituras en tus preparaciones?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

28. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/cerdo en frituras, parrillas?

Nunca

1-2 veces al mes

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

29. ¿Con qué frecuencia consumes pescado en frituras?

Nunca

1-2 veces al mes

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

30. ¿Con qué acostumbras acompañar el pan?

Pollo y/o atún

Queso

Palta o aceituna

Embutidos

Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla, camote frito, etc.)

Mermelada y/o Manjar blanco

No consumo pan

Pan solo

31. ¿El huevo en qué tipo de preparación sueles consumir habitualmente?

- Sancochado
- Frito
- Escalfados
- En preparaciones
- No aplica

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

- Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- Con Infusiones (té, anís, manzanilla, otros)
- Con Gaseosas
- Con Agua
- Otros
- No aplica

SECCIÓN 2: Frecuencia de consumo (16 preguntas)

33. ¿Con qué frecuencia consumes lácteos y/o derivados (leche, yogurt y/o queso)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

34. ¿Con qué frecuencia consumes cereales (por ejemplo: arroz, trigo, avena, fideos, quinua, maíz, morón, sémola, etc.)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes

- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

35. ¿Con qué frecuencia consumes tubérculos (papa, camote, yuca, etc.)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

36. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/cerdo?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

37. ¿Con qué frecuencia consumes carne de aves (pollo, pato, gallina, etc.)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

38. ¿Con qué frecuencia consumes pescado?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

39. ¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

40. ¿Con qué frecuencia consumes frutas enteras y/o picadas?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

41. ¿Con qué frecuencia consumes frutos secos (nueces y semillas: almendra, pecanas, castaña, pistacho, semilla de girasol, mani)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

42. ¿Con qué frecuencia consumes vísceras (hígado de res, bazo, bofe) y sangrecita?

Nunca

1-2 veces al mes

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

43. ¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas (pizza, pollo a la brasa a la brasa, hamburguesas, salchipapa, pollo broaster, etc.)?

Nunca

1-2 veces al mes

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

44. ¿Con qué frecuencia consumes postres, dulces, tortas?

Nunca

1-2 veces al mes

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

45. ¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, garbanzo, frejol, pallares, alverja partida, etc.)?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- Diario

46. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar consumes al día?

- Ninguna
- 1-2 cucharaditas
- 3-4 cucharaditas
- 5-6 cucharaditas
- 7-8 cucharaditas
- Más de 8 cucharaditas

47. ¿Cuántos vasos de agua natural y/o mineral consumes durante el día?

- Ninguno
- 1 vaso - 2 vasos
- 3 vasos - 4 vasos
- 5 vasos - 6 vasos
- 7 vasos - 8 vasos
- Más de 8 vasos

48. ¿Con qué frecuencia consumes huevo?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Diario

Datos generales

¡Muchas gracias por participar en este proyecto! A continuación, hay preguntas demográficas, tus respuestas serán estrictamente confidenciales.

Código de estudiante

Edad

18

19

20

Género

Femenino

Masculino

Carrera

Ingeniería Civil

Ingeniería de Sistemas Computacionales

Ingeniería Industrial

Ingeniería Agroindustrial

Ingeniería Ambiental

Ingeniería de Minas

Ingeniería Electrónica

Ingeniería Geológica

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

- Ingeniería Mecatrónica
- Ingeniería Empresarial
- Ingeniería de Sistemas y Redes
- Ingeniería de Software
- Ingeniería de Ciencia de Datos

Año de ingreso

- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025

Ciclo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

¿Estudias y trabajas al mismo tiempo?

- Sí
- No

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

¡Muchas gracias por tu participación!

Te agradezco por tu ayuda y tu tiempo, gracias a ti, esta investigación servirá como base
para

mejorar la salud y vida de muchas personas.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MAYORES DE EDAD

Propósito del estudio:

He sido invitado a participar del estudio titulado “**Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada**” a realizarse por *Francisco Rafael Alomia Osorio de la Universidad Privada del Norte*. El objetivo de este estudio es determinar la relación entre los hábitos alimentarios (elecciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos) y el estrés académico (procesos psicológicos que se dan como reacción frente a demandas propias de la vida universitaria) en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería.

Procedimientos:

He sido informado que, de aceptar participar, se me aplicarán dos instrumentos mediante la técnica de encuesta: el Inventario SISCO SV-21 para medir el estrés académico y un cuestionario de hábitos alimentarios adaptado del National Cancer Institute de Estados Unidos. Ambos se presentarán en un formulario virtual (Google Forms) que se enviará a mi correo institucional, o en caso necesario, se aplicarán de forma presencial en los salones de clase mediante el mismo formulario. La participación tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

Riesgos:

He sido informado que *no* existe riesgo para mí por participar en este estudio.

Beneficios:

Mi participación contribuirá a generar información que podría servir como base para futuras intervenciones y programas de salud universitaria orientados a mejorar el

bienestar físico y mental de los estudiantes.

Costos e incentivos:

No debo pagar nada por participar en este estudio y no recibiré algún incentivo.

Confidencialidad:

El investigador utilizará todas las herramientas posibles para proteger la confidencialidad y el anonimato del participante. La información que brinde solo será conocida por el investigador arriba señalado; y, solo se utilizará con fines de investigación.

Presentación del informe:

Sé que el informe con los resultados del estudio se presentará en el repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte mediante la publicación de la tesis.

Derechos del participante:

Mi participación en este estudio es voluntaria. Si durante el recojo de información decido interrumpir o no continuar con el proceso, puedo retirarme del estudio sin que eso tenga ninguna consecuencia negativa para mí o para mi familia.

Si tengo alguna duda, puedo preguntar al personal del estudio o contactar a Francisco Rafael Alomia Osorio (989844546 N00257103@upn.pe)

En caso crea haber sido tratado injustamente puedo comunicarme con Contacto Ética y Propiedad Intelectual de la Universidad Privada del Norte, al correo electrónico contacto.epi@upn.edu.pe

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

CONSENTIMIENTO:

Comprendo la información expuesta arriba y ACEPTO participar en este estudio,
sabiendo que, si así lo decido, puedo interrumpir mi participación con libertad y sin que
eso tenga consecuencias negativas para mí o para mi familia.

_____	_____
Firma del Participante	Firma del Investigador(a)
Nombre: _____	Nombre: _____
DNI: _____	DNI: _____
	Fecha: ____ / ____ / ____

Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES
<p>Problema General ¿Existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?</p> <p>Problemas Específicos PE1: ¿Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada? PE2: ¿Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada? PE3: ¿Existe una relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada? PE4: ¿Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.</p> <p>Objetivos Específicos OE1: Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. OE2: Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. OE3: Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. OE4: Determinar la frecuencia de consumo alimentario y los estresores</p>	<p>Hipótesis General Hi: Existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada</p> <p>Ho: No existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada</p> <p>Hipótesis específicas HE1: Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. HE2: Existe una relación entre las prácticas alimentarias y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. HE3: Existe una relación entre las prácticas alimentarias y las</p>	<p>Variable 1 Hábitos alimentarios <u>Dimensiones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas alimentarias - Frecuencia de consumo alimentario <p>Variable 2 Estrés académico <u>Dimensiones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

<p>los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada? PE5: ¿Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada? PE6: ¿Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada?</p>	<p>en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. OE5: Determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. OE6: Determinar la relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.</p>	<p>estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. HE4: Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los estresores en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. HE5: Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y los síntomas en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada. HE6: Existe una relación entre la frecuencia de consumo alimentario y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada.</p>	
---	--	---	--

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería
en una universidad privada

Matriz de operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Hábitos alimentarios	Li et al. definen que los hábitos alimentarios son un reflejo de patrones repetidos de conducta alimentaria que impactan directamente en la salud metabólica. Estos son condicionados por distintos factores, como la educación, el entorno alimentario y el nivel de conciencia individual sobre la salud. (29)	Esta variable será medida con un cuestionario. Los ítems de la dimensión Frecuencia de consumo serán analizados de acuerdo con el Índice de Alimentación Saludable planteado por la autora del cuestionario	1. Prácticas alimentarias 2. Frecuencia de consumo	1. - Número de comidas diarias - Lugar de consumo - Utilización de dispositivos al momento de la comida - Selección de alimentos - Acompañamiento durante la comida 2. - Frecuencia de consumo de: - Lácteos - Cereales - Tubérculos - Carne de res/cerdo - Carne de aves - Pescado - Ensaladas de verduras - Frutas - Frutos secos - Vísceras - Comidas rápidas - Postres, dulces y tortas	1. - Preguntas 1 hasta 32. <i>Ítems incluidos en el análisis: 1, 2, 4, 6, 12, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29.</i> 2. - Preguntas 33 hasta 48.

Hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ingeniería en una universidad privada

				<ul style="list-style-type: none"> - Menestras - Azúcar - Agua - Huevo 	
Estrés académico	<p>Barraza define al estrés académico como un proceso psicológico de naturaleza sistémica y adaptativa conformado por tres etapas o dimensiones. (35)</p>	<p>Esta variable será medida con un cuestionario.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estresores 2. Síntomas 3. Estrategias de afrontamiento 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - Percepción de carga académica - Exigencias del entorno 2. <ul style="list-style-type: none"> - Presencia de síntomas <ul style="list-style-type: none"> - Físicos (dolor de cabeza, insomnio) - Psicológicos (ansiedad, tristeza) - Conductuales (aislamiento, irritabilidad) 3. <ul style="list-style-type: none"> - Uso de estrategias activas - Uso de evasión - Uso de apoyo social 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - Preguntas 1 hasta 7. 2. <ul style="list-style-type: none"> - Preguntas 8 hasta 14. 3. <ul style="list-style-type: none"> - Preguntas 15 hasta 21.