



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2024”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Jackelyn Alexandra Herrera Castro

Asesor:

Mg. Ricardo Chavez Medrano

<https://orcid.org/0000-0003-0016-434X>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Haydee Mercedes Aguilar Armas
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Janeth Imelda Suarez Pasco
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Maritza Elizabeth Somocurio Aranguri
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 100 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3345184377

6% 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 coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 4%  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

En primer lugar, agradezco a Dios, por darme la fortaleza, la esperanza y la valentía necesarias para mantenerme firme a lo largo de mi vida. A pesar de las adversidades enfrentadas, su presencia me ha permitido seguir adelante, demostrando así la resiliencia que me define y recordándome que merezco todo lo bueno que el mundo tiene para ofrecer.

A mi madre, mi mejor amiga, compañera y razón de ser, le agradezco profundamente por su paciencia, sus enseñanzas y su amor incondicional. Asimismo, extendiendo mi gratitud a mi familia, por haberme alentado en cada paso del camino y por apoyarme en la superación de mis propios desafíos.

A mi padre y a mi padrino, les expreso mi más sincero agradecimiento por su constante preocupación, por su guía y por brindarme protección en cada etapa de mi vida. Asimismo, deseo expresar mi gratitud a la señorita Antonella, mi cuñada, y a mi hermano, quienes han sido siempre una fuente invaluable de apoyo, aliento y orientación.

Finalmente, a mis queridos compañeros de cuatro patas: Petra, Vienna, Roma, Barbara, Momo, Colita, Gorda y Bruja, les agradezco por los innumerables momentos de alegría, amor, ternura y compañía que me han regalado. Esta dedicatoria es un pequeño pero sincero tributo a la invaluable influencia que cada uno ha tenido en mi vida.

Agradecimiento

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que, de una u otra manera, formaron parte de este proyecto.

A mi director de tesis, por su valiosa orientación, paciencia y compromiso durante todo el proceso. A mis profesores, por compartir su conocimiento y por el apoyo constante brindado a lo largo de mi formación académica. A mis compañeros de clase, por sus aportes, ideas y el compañerismo demostrado en cada etapa del camino.

A mi familia, por su amor incondicional, por su respaldo permanente y por ser siempre mi pilar fundamental. A mis amigos, por su aliento y comprensión en los momentos más difíciles.

Finalmente, a todas aquellas personas que, directa o indirectamente, hicieron posible la realización de este trabajo. A todos ustedes, gracias por ser fuente de inspiración y motivación.

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR	2
Informe de Similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Índice de tablas.....	7
Resumen.....	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1 Realidad problemática.....	9
1.2 Formulación del problema	25
1.3 Objetivos	25
1.4 Hipótesis.....	25
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	27
2.1 Diseño:	27
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	34
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS	53
ANEXOS	62

Índice de tablas

Tabla 1: Correlación de Spearman entre la ansiedad y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios	34
Tabla 2: Niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios	35
Tabla 3: Niveles de hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios	36
Tabla 4: Correlación de Spearman entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios.....	37
Tabla 5: Correlación de Spearman entre la fobia social y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios	38
Tabla 6: Correlación de Spearman entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios	39
Tabla 7: Correlación de Spearman entre la agorafobia y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios	40

Resumen

La etapa universitaria implica múltiples exigencias académicas, sociales y personales que pueden incrementar los niveles de ansiedad e influir en los hábitos alimenticios de los estudiantes. En este contexto, se planteó como objetivo general establecer la relación entre la ansiedad y los hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024. Para ello, se desarrolló un estudio cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional-descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes del área de salud, seleccionados bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se emplearon como instrumentos la Escala de Ansiedad de Lima (EAL-20) creada en el Perú por Lozano y Vega (2018) y la Escala de Hábitos Alimenticios en Estudiantes Universitarios (ECHAES) adaptada en el Perú en el presente estudio. Los resultados evidenciaron que el 66,5% de los estudiantes presentó ansiedad, mientras que el 73,5% manifestó hábitos alimenticios deficientes. Sin embargo, el análisis de correlación mostró que no existió una relación significativa entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimenticios ($p > 0,05$), ni entre sus dimensiones específicas. En conclusión, aunque la ansiedad resultó frecuente y los hábitos alimenticios insuficientes, no se identificó una asociación entre ambas variables.

Palabras Claves: Alimentación saludable, ansiedad, hábitos alimenticios, fobia

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La ansiedad tiene un impacto significativo en la salud mental y desempeña un papel clave en el bienestar de la persona. Los hábitos y estilos de vida influyen notablemente, ya que pueden contribuir a prevenir, en cierta medida, la aparición de trastornos vinculados con la ansiedad. Por tal motivo, en el contexto universitario puede influir significativamente en los patrones de alimentación, generando cambios en los hábitos alimenticios que puede llegar a causar diversos malestares, tanto psicológicos como físicos en el individuo (Jiménez, 2021).

La ansiedad en el ser humano tiene su origen en una variedad de factores que han influido a lo largo de su evolución histórica. Esta condición genera una sensación de temor que se manifiesta corporalmente a través de una inquietud física cuya causa no siempre es consciente. Este fenómeno, identificado como ansiedad, lleva al individuo a buscar explicaciones racionales; sin embargo, mientras más justificaciones se construyen desde la razón, más distante parece estar la verdadera causa del malestar (Joselovsky, 2016). Por ello, son condiciones de salud mental más comunes entre las personas que buscan atención médica, especialmente en entornos universitarios (Agudelo et al., 2008).

Se calcula que aproximadamente 260 millones de personas a nivel global podrían presentar trastornos de ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2017). En la actualidad, la ansiedad se reconoce como uno de los trastornos mentales de mayor incidencia en la población. Según la OMS (2023), esta condición afectó a aproximadamente 359 millones de personas en 2021, lo que equivale a alrededor del 4.4 % de la población mundial. Hay una incidencia mayor en mujeres que en hombres.

Estudios específicos en población universitaria muestran cifras todavía más elevadas. Durante la pandemia de COVID-19 se estimó una prevalencia del 41 % de síntomas de

ansiedad entre estudiantes universitarios. En particular, en Asia la prevalencia fue de aproximadamente 33 %, en Europa 51 %, y en Estados Unidos 56 % (Liyanage et al., 2021). Además, un estudio de Chi et al., (2023) centrado en estudiantes de posgrado reveló que el 34.8 % de estos experimentaban ansiedad, siendo que 10.3% del total experimentaron ansiedad severa. El estudio también encontró que los niveles de ansiedad después de la pandemia eran significativamente mayores que los previos.

Asimismo, La OMS (2022) indica que la prevalencia global de los trastornos de ansiedad aumentó un 25 % durante el 2021, lo cual pone en evidencia la sensibilidad de estos trastornos ante factores de estrés externo como aislamiento social, incertidumbre o crisis sanitaria.

Desde una perspectiva etimológica, el término “ansiedad” proviene del latín “anxietas” (Cardona et al., 2015) De acuerdo con la Real Academia Española (2018), la ansiedad se entiende como una condición caracterizada por aceleración, inquietud o angustia, y es considerada una de las experiencias emocionales más intensas que puede experimentar el ser humano.

En ese sentido, en este período difícil para los estudiantes, donde pasan por diferentes etapas y tienen muchos desafíos en su vida académica, social y emocional; la gestión del tiempo y el nivel de responsabilidades son muy comunes. Esto significa que requieren más esfuerzo y tener más obligaciones, lo que puede llevar a una mayor carga de trabajo y, en consecuencia, hacer que se sientan más estresados y afectar la salud de los estudiantes (Soares et al., 2011, como se cita en Rodríguez, 2017, p. 8).

Por ende, son problemas más frecuentes de la salud mental, que dificultan la capacidad del desempeño académico y especialmente, se presentan cuando anticipamos en situaciones cotidianas como entrevistas de trabajo, circunstancias percibidas como amenazantes, exposiciones públicas, exámenes difíciles, presión académica o problemas familiares. Por eso,

las consecuencias en la persona son los síntomas típicos como: latidos rápidos del corazón, preocupación, miedo, respiración rápida y tensión muscular (Puchol, 2003).

Asimismo, es relevante señalar el impacto generado por la ansiedad con relación a los hábitos alimenticios y entre todos los cambios que experimenta el estudiante universitario, el más preocupante es su patrón de alimentación. Mientras que en la escuela secundaria tenían horarios establecidos para comer; pero en la universidad, los horarios son más flexibles y en muchas ocasiones no pueden comer a la misma hora durante el día. Además, al estudiante recién ingresado le resulta difícil adaptarse al nuevo ritmo de trabajo académico que ofrece la universidad, ya que el sistema educativo previo no le proporcionó las habilidades necesarias para alcanzar sus metas y aspiraciones sin dificultad, pues a lo largo del tiempo puede ser un gran reto. Por eso, en el trabajo que hizo Tenorio que fue citado por Cruzalegui (2022) el proceso de educación de los hábitos inicia desde la infancia y se afianzan desde la adolescencia y adultez temprana.

Por otro lado, los estilos de alimentación reflejan patrones conductuales individuales que se repiten en torno al acto de alimentarse. Al indagar sobre estos hábitos, se suele preguntar a las personas qué alimentos consumen, en qué momento, en qué lugar, de qué manera los ingieren y cuáles son los productos que consumen con mayor frecuencia (Tenorio, 2019)

Además, en la fase universitaria los estudiantes modifican su estilo de vida debido a las necesidades para asistir a la universidad, lo cual que puede ser variado según sus condiciones en las que se encuentran. Es más, el impacto socioeconómico influye en la vida universitaria. Por ejemplo, el costo de sus alimentos, el tiempo de preparación de estos y la mayoría dejando de lado el valor nutricional que puede aportar al consumirlo y que puede repercutir considerablemente en la salud física y mental (Hernández-Gallardo et al., citado por Manjarres 2023, p. 43).

También, Ordoñez y Solari (2023) considera que los universitarios están más propensos a una alimentación de baja calidad a causa del radical cambio que ocurre en sus vidas en la etapa universitaria, y que es importante afianzar los buenos hábitos para mantener un buen estado de salud, de esta manera prevenir enfermedades y diversas manifestaciones contraproducentes. En sus análisis y estudios meticulosos se hallaron un gran índice de alimentación a base de: comida rápida y altamente procesada, frituras, galletas y dulces; y evidenciando el consumo bajo de alimento natural: frutas, verdura, legumbres, pescado, entre otros; recomiendan de esta manera que es vital promocionar y promover programas universitarios que motiven una alimentación saludable acompañada de buenos hábitos de movimiento corporal planificado.

Adicionalmente, un estudio de Cerqueira et al., (2022) detectó que el 71,9 % de los universitarios tenía conocimiento insuficiente sobre alimentación saludable; solo un pequeño porcentaje en carreras como nutrición (15,3 %) alcanzaba un conocimiento suficiente, lo que sugiere una brecha en la formación que podría influir en los hábitos alimentarios. Otro estudio de Muñoz et al. (2017) en España sobre consumo alimentario universitario identificó que aproximadamente 13,4 % obesidad y el resto de ellos bajo peso, al mismo tiempo que revelaron un bajo consumo de frutas, verduras y cereales en comparación con las recomendaciones nacionales e internacionales. Estos datos muestran que los patrones cambiantes de alimentación, la falta de horarios regulares, el déficit de conocimiento nutricional y las condiciones socioeconómicas se reflejan en estadísticas concretas que respaldan la relación entre la ansiedad, los hábitos alimenticios irregulares, y los efectos en la salud física y mental de los estudiantes universitarios.

La Organización mundial de la Salud OMS (2023) promueve buenas prácticas alimentarias y una vida activa con el fin de disminuir la prevalencia o evitar enfermedades que afecten al organismo y la salud mental.

Según las predicciones del Ministerio de Salud un aproximado del 20% de la sociedad adolescente sufren de alguna alteración alimenticia o trastorno de la conducta alimentaria (TCA), lo que a la larga pondría en riesgo y afectaría la calidad de vida de estos, deteriorando progresivamente su salud física y emocional (MINSa, 2021).

Por último, la ansiedad se presenta como un fenómeno complejo tanto para la población comprendida entre juventud y la adultez (Quiñones-Negrete et al., 2022). Según el Ministerio de Salud del Perú, se registró en la población de dieciocho a cincuenta y nueve años, con más de un millón de casos reportados, lo cual destaca la ansiedad como uno de los desafíos del bienestar psicológico más preocupante por tener registros elevados.

Asimismo, esta entidad pública advierte sobre un preocupante aumento en los desafíos más relevantes relacionados con la salud mental, destacando particularmente la ansiedad. Tal como se muestra en la Figura 1, más de 245 mil personas han sido atendidas por ese trastorno, evidenciando una tendencia ascendente sostenida durante los últimos nueve años (MINSa, 2021).

Antecedentes de estudio:

Antecedentes internacionales:

Chávez (2021), en su estudio tuvo como propósito evaluar los niveles de ansiedad entre los estudiantes universitarios durante la pandemia. Para ello, se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, utilizando el instrumento de ansiedad estado y se aplicó la subescala correspondiente del Inventario STAI (State-Trait Anxiety Inventory), adaptado al español, el cual presentó un alto nivel de confiabilidad (alfa de Cronbach = .9). El estudio estuvo conformado por 1,460 alumnos del estado de Chihuahua, México. En cuanto al análisis estadístico, se empleó la prueba KMO para verificar la adecuación de la muestra, con un resultado de 0.954, considerado excelente, y una significancia de $p = 0.0$; asimismo, se aplicó la evaluación de esfericidad mediante el método de Bartlett, también con un nivel de

significancia de $p = 0.0$, lo que justificó la realización de un análisis factorial mediante el método de componentes principales. Entre los resultados más destacados, se identificó que el 35.79% de los estudiantes manifestó mayor preocupación por el incremento de la pandemia, mientras que el 31.77% presentó niveles bajos de ansiedad. Los síntomas más cotidianos fueron sentirse estresado e inquieto, y los que mostraron mayor desviación estándar fueron sentirse agobiado, confundido y nervioso. El estudio concluyó en la necesidad de continuar los estudios que monitorean los niveles de ansiedad en este contexto.

Asimismo, Moral et al. (2023), dentro de su estudio tuvieron como finalidad comparar los patrones alimenticios, hábitos dietéticos y niveles de actividad física en universitarios de ambos países durante el periodo pospandemia, considerando además su relación con variables sociodemográficas y de salud. La investigación se diseñó con un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y comparativo, aplicando a 341 estudiantes (180 españoles y 161 chilenos), quienes respondieron digitalmente el Inventario de Alimentación Saludable (IAS) y el segundo cuestionario en su versión abreviada (IPAQ®-SF). Entre los hallazgos, se observó que los estudiantes españoles mostraron mejores hábitos alimentarios en comparación con los chilenos (66.4 frente a 61.9 puntos, con un valor de $p < .001$), reflejado en una puntuación más alta en el IAS, mientras que los universitarios chilenos registraron mayor práctica de ejercicios físicos, tanto moderada como vigorosa, y los estudiantes mostraron una tendencia hacia un estilo de vida menos sedentario. No se encontró relación directa entre la alimentación y el ejercicio físico. Además, se identificó la influencia de factores sociodemográficos en los patrones alimentarios, observándose hábitos más saludables en el sexo femenino, estudiantes que residen con sus familias y con mayor estatus económico. Los autores concluyen que es necesario implementar estrategias diferenciadas en las universidades para fomentar tanto una alimentación saludable como la actividad física, considerando las particularidades culturales y los efectos residuales de la pandemia.

Por otro lado, Rangel et al. (2025), realizaron como propósito de su estudio describir los patrones alimentarios de los alumnos universitarios vinculados a programas relacionados con el movimiento corporal, entrenamiento físico y entrenamiento activo en la ciudad de Bucaramanga. La investigación es transversal y contó con un grupo de 205 estudiantes, utilizando como instrumento el módulo de conductas alimentarias del cuestionario GSHS, desarrollado por la OMS. Uno de los resultados más significativos indica que el 40 % de los participantes consumía frutas solo una vez al día, y un 49 % hacía lo mismo con las verduras; además, el 13,6 % reportó tomar bebidas azucaradas dos veces al día y el 14,7 % desayunaba entre cero y tres veces por semana. También se identificó un consumo promedio de alimentos ultraprocesados de dos días por semana. Con base en estos hallazgos, los autores concluyen que estos patrones alimentarios podrían ser el punto de partida para diseñar intervenciones que fomenten decisiones nutricionales más saludables en poblaciones universitarias con perfiles similares.

Además, Trunce et al. (2024), en su estudio, tuvieron como objetivo analizar la relación entre ambas variables en jóvenes universitarios en el sur de Chile. El diseño fue cuantitativo, de categoría transversal, y contó con una muestra de 382 alumnos. Para la recolección de información se utilizaron dos instrumentos: la versión chilena del cuestionario DASS-21, para evaluar sintomatología emocional, y una encuesta sobre los patrones alimentarios, con la que se identificaron los patrones de alimentación de los participantes. Los resultados evidenciaron que las damas presentaron mayores grados emocionales negativos, con un 66,9 % reportando síntomas depresivos, un 70,3 % altos niveles de estrés y un 82,4 % elevados niveles de ansiedad. Además, se detectó un bajo cumplimiento general de las recomendaciones nutricionales para la población chilena, tanto en ritmo como en calidad de la ingesta. Finalmente, se encontró una asociación significativa entre el aumento de los síntomas emocionales y la presencia de hábitos alimentarios poco saludables en la población estudiada.

Finalmente, Gonzabay (2025), en su investigación tuvo como propósito definir la existencia de una relación entre ambas variables, enfocándose en estudiantes universitarios. Para ello, la línea de investigación se desarrolló de manera cuantitativo, utilizando un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La investigación incluyó a un grupo no probabilística por conveniencia, integrada por 52 estudiantes. Para recolectar los datos, se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario sobre conductas alimentarias en población universitaria y el cuestionario (BAI) ampliamente validado para evaluar niveles de ansiedad. Entre los principales hallazgos, se identificó que un alto porcentaje de participantes tenía una dieta poco saludable, destacando que los hábitos alimentarios, el 38,46 % de los estudiantes evitaba el consumo de frituras ocasionalmente, mientras que el 34,62 % no lo evitaba en absoluto. El 59,62 % consumía comida rápida entre tres y cuatro veces por semana. Respecto a la ingesta de alimentos bajos en calorías como frutas, el 46,15 % casi nunca los consumía, el 36,54 % nunca lo hacía, el 15,38 % los consumía con frecuencia y solo el 1,92 % lo hacía de forma regular. En cuanto a los grados de ansiedad, el 59,6 % presentó ansiedad moderada, el 36,5 % niveles muy bajos y el 3,8 % ansiedad severa. Sin embargo, el análisis de correlación de Spearman arrojó un valor de significancia superior a 0.05, lo que indica que no se encontró una correspondencia de los datos estadísticos entre las rutinas de alimentación y los índices de ansiedad en esta muestra, concluyéndose así que ambas variables no están correlacionadas en este contexto específico.

Antecedentes nacionales:

Guevara y Rujel (2024) llevaron a cabo una investigación con el propósito de analizar la relación entre los hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, durante el año 2023. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño no experimental, de tipo transeccional y correlacional, y contó con una muestra conformada por 87 estudiantes. Para la recolección de

datos se emplearon dos cuestionarios, y el análisis estadístico se realizó mediante la correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa entre las variables principales ($\rho = -0,559$; $p = 0,001$). Al analizar las dimensiones específicas, se identificaron correlaciones negativas de baja intensidad entre la ansiedad y los siguientes factores: el horario de consumo de alimentos ($r = -0,375$), la frecuencia de consumo de alimentos y líquidos ($r = -0,357$) y la frecuencia de consumo de alimentos procesados ($r = -0,358$). A partir de estos hallazgos, los autores concluyeron que existe una relación significativa entre las rutinas alimentarias y la ansiedad en los alumnos evaluados, indicando que una mayor presencia de hábitos alimentarios inadecuados se asocia con niveles más altos de ansiedad.

Asimismo, Arriaga y Manchego (2022) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de analizar la relación existente entre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional, no experimental y de tipo transversal. El grupo estuvo compuesto por 100 estudiantes. Para la recopilación de datos, se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario de hábitos alimentarios conformado por 26 ítems y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), empleado para medir los niveles de ansiedad. Los resultados revelaron que el 72% de los participantes presentaban estilos de alimentación poco saludables. En cuanto a la ansiedad, se observó que el 29% reportó niveles leves, mientras que el 23% presentó niveles severos. Asimismo, se destacó que, dentro del grupo con hábitos alimentarios no saludables, un 26% experimentaba ansiedad leve. El análisis estadístico mediante la prueba de Chi cuadrado arrojó un valor de significancia de $p = 0,010$, lo cual permitió confirmar una relación significativa entre ambas variables en la población estudiada.

De forma complementaria, Borja (2022), en su estudio tuvo la finalidad de examinar la conexión entre ansiedad y hábitos alimenticios en estudiantes de Nutrición y Dietética durante

el primer semestre académico. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. Se trabajó con 241 estudiantes, quienes respondieron un cuestionario virtual utilizando instrumentos validados: el DHQ-US para evaluar los hábitos alimentarios y el STAI para medir la ansiedad. Los hallazgos evidenciaron una relación significativa revelaron que el 95.4 % de los participantes (230 alumnos) presentaron estilos de alimenticios adecuados. En cuanto al grado de ansiedad, el 78.8 % (190 estudiantes) presentó ansiedad moderada, el 14.1 % (34 estudiantes) ansiedad baja, y solo el 7.1 % (17 estudiantes) ansiedad alta. Aunque no se encontró un vínculo significativo general entre ambas variables ($p = 0.340$), sí se identificó una asociación significativa entre hábitos alimentarios adecuados y ansiedad moderada ($p = 0.041$), aunque limitada. En conclusión, durante el confinamiento, la mayoría de los estudiantes mantuvo una alimentación saludable y niveles moderados de ansiedad, aunque se sugiere profundizar en investigaciones futuras sobre este vínculo y su influencia en la salud mental universitaria.

Asimismo, Damian y Tirado (2023), en su estudio tuvieron como propósito analizar la relación de dichas variables en estudiantes universitarios próximos a egresar. Él estudió se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. El conjunto de los participantes se constituyó por 217 alumnos del último año de universidades privadas de Lima. En relación con los hábitos alimenticios, el 78.8 % fue clasificado en la sección “Conservar Hábitos” y el 21.2 % en “Modificar Hábitos”. En cuanto a la actividad física, el 25.8 % presentaba un nivel menor, el 25.3 % moderado y el 48.8 % alto. Aunque la mayoría demostró mantener prácticas saludables tanto en alimentación como en ejercicio, no se encontró una correlación estadísticamente esencial entre ambas variables, ya que el valor de p fue de 0.204, superando el umbral de significancia establecido ($p < 0.05$). Estos hallazgos subrayan la necesidad de fomentar estilos de vida integrales y sostenibles durante la etapa final de la formación académica.

Por otro lado, Intor (2023), en su estudio tuvieron como finalidad evaluar el grado de asociación entre los niveles de ansiedad y el riesgo de desarrollar conductas alimentarias inadecuadas en estudiantes universitarios. La investigación es cuantitativa, utilizando un diseño metodológico no experimental, de tipo transversal y con un alcance relacional. La muestra estuvo compuesta por 148 estudiantes que participaron, quienes fueron evaluados mediante dos instrumentos validados: el EAT-26, utilizado para identificar el riesgo de trastornos alimentarios, y el SAS, que mide la intensidad y las manifestaciones de la ansiedad. Los resultados arrojaron que hay una interfaz directa entre la ansiedad general y el riesgo de conducta alimentaria ($\rho = 0.594$), así como con sus dimensiones somática ($\rho = 0.590$) y cognoscitiva-afectiva ($\rho = 0.422$), lo que indica que, a mayor nivel de ansiedad, ya sea física o emocional, mayor es la probabilidad de que los estudiantes adopten prácticas alimentarias riesgosas. Estos hallazgos evidencian la importancia de intervenir desde un enfoque integral tanto mental como físico en el entorno universitario.

Finalmente, Pope (2023), en su investigación tuvo como finalidad distinguir la relación que hay entre hábitos alimenticios y alimentación saludable en alumnos universitarios. El estudio fue de enfoque correlacional y trabajó con una muestra de 159 estudiantes, quienes respondieron dos cuestionarios virtuales: uno de 32 ítems que evaluó hábitos alimentarios en diez dimensiones, y otro de 16 ítems enfocado en medir el conocimiento sobre alimentación saludable. Los resultados mostraron que el 96 % de los participantes presentaban patrones alimentarios adecuados, mientras que solo el 4 % reportó rutinas inadecuados. En cuanto al nivel de conocimiento, el 70 % alcanzó un nivel medio, el 18 % un nivel bajo y el 12 % un nivel alto. En conclusión, se identificó un vínculo significativo entre las prácticas alimentarias y el grado de conocimiento respecto a una alimentación sana, lo cual evidencia la necesidad de promover estrategias educativas que fortalezcan la comprensión nutricional en el ámbito universitario y favorezcan decisiones alimenticias más saludables.

Antes de abordar las teorías relacionadas con la temática en estudio, resulta necesario realizar una aproximación conceptual a la variable de la ansiedad, dado que su definición constituye un punto de partida fundamental para el análisis teórico posterior.

Según Beck (2013) la ansiedad surge de pensamientos y percepciones distorsionadas que provocan un enfado o ira con la magnitud del peligro potencial y argumento que esas ideas negativas espontáneas, conocidos como alteraciones del pensamiento, desempeñan una función crucial en la experiencia de la ansiedad.

Ahora bien, hablar de ansiedad, es retomar muchos años atrás debido a que ha sido un término psicológico generalmente empleado, siendo definido por distintas escuelas teóricas; esencialmente, la ansiedad representa una manifestación emocional del organismo frente a eventos que se consideran amenazantes o estresores altos o bajos según el nivel de intensidad y que dicho esto pueda convertirse en un problema significativo en el ser humano y a menudo está relacionada con sentimientos previos, que pueden surgir incluso ante eventos que no representan un peligro real o evidente, el cual se manifiesta en el cuerpo tanto a nivel, físico, psicológico y motor (Sierra et al., 2003). Y muchas personas enfrentan desafíos para adaptarse a cambios en sus vidas, lo cual puede ser difícil. En tal sentido, de acuerdo con Charles Spielberger (1966), nos menciona dos conceptos claves y se dividen en dos categorías. Por un lado, la ansiedad estado (A/E) se refiere a una reacción emocional eventual marcado por experiencias que surgen antes circunstancias personales y se caracterizada por sensaciones como nerviosismo y temor. Por otro lado, la ansiedad rasgo (A/R) señala que la persona con alto grado puede percibir situaciones como amenazadoras, lo que puede provocar un aumento en su estado ansiedad Estado (A/E).

Según Schlatter (2003), la ansiedad puede entenderse como una vivencia interna que surge cuando una persona se enfrenta a situaciones que percibe como amenazantes o peligrosas, ya sea por su carácter nuevo o por la magnitud con la que se presentan. Este tipo de experiencia

genera un estado de vigilancia en el cerebro, facilitando la activación de mecanismos que permiten responder de forma adecuada. Algunas de estas respuestas surgen de manera automática, sin necesidad de intervención consciente, mientras que otras requieren un procesamiento voluntario. En este sentido, la ansiedad puede desencadenarse tanto por lo sorpresivo de un evento como por la fuerza del estímulo, provocando reacciones que van desde lo instintivo hasta lo racional.

También, la salud mental se entiende como un equilibrio entre la persona, su entorno y cultural, lo cual implica que no se limita únicamente a la ausencia de alteraciones mentales; sino también un bienestar emocional y psicológico óptimo; es decir, este equilibrio es crucial para la calidad de vida y se considera un aspecto fundamental de la salud en general, lo cual nos permite saber, cuando se presentan cuadros de ansiedad altas y lo que conlleva a que afecte considerablemente su salud (OMS, 2023).

Además, es importante considerar los factores de la ansiedad que la componen para poder identificarlos oportunamente. Con este propósito, se describirán la variable de ansiedad desarrollada por Lozano y Vega (2018), teniendo en cuenta lo siguiente:

Fobia social: Se produce cuando alguien siente un miedo intenso a ser criticado o humillado en situaciones sociales normales, como evaluaciones o diálogo (Lozano y Vega, 2018). A diferencia de otros trastornos, las personas con fobia social suelen evitar constantemente situaciones sociales, lo que limita su interacción con los demás y afecta su vida diaria (Fernández, citado por Mamani, M. 2012, p. 63).

Ansiedad psíquica: Se manifiesta cuando el sistema nervioso se desequilibra, causando confusión, angustia, nerviosismo, temor y con miedo sin motivo aparente, lo que afecta la vida diaria (Lozano y Vega, 2018). Según Prochaska et al. (2012), la ansiedad psíquica se asemeja al distrés, mostrando síntomas como inquietud y nerviosismo, que pueden contribuir a la depresión, con síntomas como tristeza, falta de energía y desinterés.

Agorafobia: Es un miedo intenso y patológico que afecta todos los aspectos de la vida. Se caracteriza por reacciones emocionales ante situaciones como alejarse de casa o estar en lugares concurridos, donde la persona se siente vulnerable (Lozano y Vega, 2018). Según el DSM – 5, consiste en un miedo, ansiedad intensa, que puede presentarse en dos o varias situaciones: transporte público, espacios abiertos o cerrados, entre otros. La persona tiende a evitar situaciones por miedo a que sea difícil escapar o a que no haya ayuda en caso de presentar un síntoma o malestar intenso. A menudo, la persona es evitada por situaciones de miedo intenso y la necesidad de acompañante, especialmente si el miedo es grave.

Ansiedad física: Estos indican malestar corporal que afecta la estabilidad de la persona e incluyen dolores de pecho, escalofríos, sensación de falta de aire, entre otros (Lozano y Vega, 2018). Según el DSM - 5, se necesitan al menos cuatro o más de estos síntomas físicos comunes, como opresión en el pecho, sudoración excesiva, temblores, palpitaciones, náuseas y entre otros. Asimismo, la presencia de síntomas físicos por sí sola no constituye un trastorno; se necesita correlacionarse con ansiedad, miedo, o factores desencadenantes y una evaluación clínica para confirmar el diagnóstico.

Por otro lado, se explicará las principales definiciones de la teoría de la variable de hábitos alimenticios, lo cual nos hace mención que son patrones recurrentes y regulares de comportamientos relacionados con la ingesta de alimentos, repetitivos y selectivos, los cuales conducen a la persona hacer más minucioso con determinados alimentos, afectados por factores sociales u ocupación laboral (Espeche y Rojo, 2021).

Manjarres (2023) refieren que, destacan que estos hábitos desempeñan una función crucial en la vida diaria de uno mismo, porque un buen manejo de estos contribuye significativamente al rendimiento académico.

Asimismo, mantener una alimentación saludable es uno de los aspectos más esenciales para lograr una buena salud y, por ende, una mejor calidad de vida. Por esta razón, una

alimentación inadecuada produce un mayor riesgo de afección o provocar desequilibrios nutricionales (Trunce et al., 2020).

Con este propósito, se describirán las dimensiones obtenidas de la variable de hábitos alimenticios desarrollada por Díaz et al. (2019), teniendo en cuenta lo siguiente:

Preocupación alimentaria; hace referencia al interés de las personas por mantener un peso adecuado y consumo de alimentación equilibrada. Guías alimentarias; es el grado de familiaridad que tienen las personas con las recomendaciones nutricionales del Ministerio de Salud, fundamentalmente en relación con el consumo de alimentos que suelen ingerirse en menor cantidad como frutas, verduras, pescado y legumbres. Alimentación fuera de horarios; el consumo de alimentos fuera de los tiempos habituales suele estar asociado con aspectos psicológicos; es decir, que a veces comemos entre comidas no por hambre, sino por emociones o hábitos. Conciencia de Alimentación; Se relaciona con la habilidad que tiene la persona para regular su consumo alimenticio, procurando mantener una ingesta adecuada en cuanto a cantidad y calidad. Conductas alimentarias sedentarias; el cual hace referencia al tiempo diario que una persona permanece inactivo (a) y cómo esto se vincula con una menor ingesta de alimentos nutritivos y balanceados. Mantenerse físicamente activo el cuerpo esencial, porque favorece tanto una mejor alimentación como una buena salud general. Productos Cárneos; se refiere a la cantidad y calidad de carnes ingeridas, considerando que este tipo de alimentos es rico en proteína y grasas, ya que una buena moderación ayuda a mantener una alimentación equilibrada y sana; Lácteos y Cereales; aborda la cantidad de lácteos y cereales que forman parte importante de la alimentación diaria del individuo. Recomendaciones para Actividad Física; están relacionadas con la disposición de reducir el sedentarismo, como el consumo adecuado de agua durante el día; Actitud de alimentación; se refiere a la manera en que la persona aborda el acto de comer, tanto desde el aspecto físico como en los momentos del día en que realiza sus comidas. Y, por último, Actividad Sedentaria; que pretende examinar el

tiempo que el individuo invierte en momentos de ocio y para este caso en particular cuando está sentado. Por lo expuesto, este enfoque integral permite entender la salud mental y cómo interactúan múltiples factores de la ansiedad para influir en la alimentación de los estudiantes universitarios.

Este estudio cobra relevancia al abordar de manera integrada dos variables clave en la salud universitaria: la ansiedad y los hábitos alimenticios. Explorar su relación permite comprender cómo los estados emocionales influyen en las decisiones nutricionales y cómo una alimentación inadecuada puede, a su vez, reforzar desequilibrios emocionales, contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas a largo plazo. Aunque hay estudios que examinan estos factores de manera individual, son pocos los que los investigan en conjunto, lo que evidencia una brecha importante en la literatura científica. Investigaciones previas, como la de Gonzabay (2025), no encontraron una correspondencia clara entre las rutinas de la alimentación y los índices de ansiedad, mientras que Borja (2022) reportó hábitos alimentarios saludables en estudiantes con niveles moderados de ansiedad durante el confinamiento. Por otro lado, Itor (2023) señaló que, a mayor ansiedad, mayor es la probabilidad de adoptar prácticas alimentarias riesgosas, destacando la necesidad de intervenciones integrales. Ante ello, este estudio busca llenar un vacío en el conocimiento local al centrarse en estudiantes universitarios de Lima, población vulnerable a estas problemáticas. La generación de evidencia empírica en este contexto permitirá diseñar estrategias preventivas y programas de intervención más eficaces y contextualizados, con impacto positivo en la salud mental y física de los alumnos. Postergar esta investigación implicaría ignorar señales tempranas de malestar psicológico y dificultar respuestas oportunas, lo que podría incrementar la prevalencia de trastornos y afectar el rendimiento académico. Por tanto, abordar este tema de manera oportuna no solo es una necesidad científica, sino también un compromiso con el bienestar integral de la comunidad universitaria, además de ofrecer una base sólida para futuras investigaciones en el área.

1.2 Formulación del problema

En base a lo expuesto, surgió la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre ansiedad y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?

1.3 Objetivos

Por esa razón, se fijó como objetivo general: Establecer la relación entre ansiedad y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Objetivos específicos:

Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Identificar los tipos de hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Hallar la relación entre ansiedad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Analizar la correlación entre la fobia social y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Determinar la relación entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Establecer la relación entre la agorafobia y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

1.4 Hipótesis

Asimismo, también se realizaron las siguientes hipótesis:

Hipótesis general

H1: Existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Hipótesis específicas

H2: Existe una relación significativa entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

H3: Existe una correlación significativa entre la fobia social y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

H4: Existe una relación significativa entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

H5: Existe una relación significativa entre la agorafobia y los hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Diseño:

Según Hernández y Mendoza (2020), el enfoque de la presente investigación es cuantitativo y se basa en un conjunto de procesos organizados de manera secuencial y probatorio, en las que cada paso depende del anterior y no puede ser omitido. Aunque el proceso sigue un orden estricto, es posible hacer ajustes en alguna fase si es necesario. Este enfoque empieza con una idea que se va delimitando progresivamente, a partir de la cual se derivan el propósito y las preguntas de investigación, revisando el contenido para evitar repeticiones. Luego, a partir de las incógnitas planteadas en la hipótesis, se determinan los factores principales; se implementa el plan para verificar dichas hipótesis y se procede a evaluar en un contexto específico. Finalmente, los datos se analizan mediante métodos estadísticos y se llega a las conclusiones, basadas en los resultados que se tuvieron.

Se empleó un diseño no experimental para la realización del estudio, pues tiene como objetivo observar los fenómenos sociales en un estudio y los participantes del estudio son evaluados en un entorno habitual sin cambiar o alterar la situación; asimismo, son aquellas variables que no se manipulan (Galarza, 2020).

También se considera esta investigación de corte transversal, ya que los datos recolectados para dicho estudio se hicieron en un solo tiempo, según (Arias y Covinos, 2021), afirman que este diseño recoge los datos en un solo momento y solo una vez. Igualmente, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Por ende, no se realiza un seguimiento a lo largo del tiempo, sin embargo, esto implica solo en la observación del fenómeno en su entorno sin interponerse premeditadamente en las variables, continuo a un análisis posterior (Manterola et al., 2023).

La investigación realizada es de tipo correlacional y descriptiva, ya que no solo busca describir las características y comportamientos de las variables estudiadas, sino también comprender cómo una de ellas varía en relación con la otra, con el propósito de determinar si existe una relación significativa entre ambas. En ese sentido, este tipo de estudio permite analizar y detallar los niveles o manifestaciones de cada variable y, a la vez, evaluar cómo se asocian entre sí dentro de un contexto determinado, lo que posibilita establecer las relaciones de asociación entre la ansiedad y los hábitos alimenticios (Galarza, 2021).

Población y muestra:

El grupo objetivo de esta investigación estuvo compuesto por 200 estudiantes universitarios que, durante el año 2024, cursaban los últimos ciclos de programas académicos pertenecientes al área de la salud en una universidad privada de Lima. Esta selección se realizó considerando que los participantes compartían características generales relevantes para representar de forma adecuada el estudio, siguiendo con la población planteada por Mucha et al. (2021), quienes la describen como el grupo de individuos con atributos comunes vinculados al fenómeno de interés. La información recopilada incluyó datos personales básicos como sexo, edad y carrera profesional.

Además, para la selección del muestreo, se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se caracteriza por incluir a los participantes que se encuentran disponibles y que cumplen con los criterios establecidos, sin recurrir a una selección aleatoria; lo cual es definido como la misma posibilidad de que todos los participantes ingresen al estudio (Hernández, 2021). En consecuencia, la muestra fue delimitada mediante criterios específicos de inclusión y exclusión, en concordancia con los objetivos de la investigación y el enfoque metodológico aplicado.

Se definieron parámetros específicos para la inclusión de los estudiantes en la clasificación de la muestra, considerando a aquellos matriculados en el ciclo regular de la Facultad de Salud. Se incluyeron participantes de ambos sexos que estuvieran cursando los últimos ciclos y que tuvieran 18 años o más, sin establecer un límite superior de edad.

Por otro lado, se excluyeron del estudio a los estudiantes que presentaran factores que pudieran interferir en la obtención de información válida o en la participación voluntaria. En particular, se excluyó a quienes no brindaron su consentimiento informado, a los que se encontraban no disponibles al momento de realizar las encuestas o con matrícula suspendida, y a aquellos que no completaron adecuadamente la encuesta durante el proceso de recolección de datos.

Asimismo, la técnica usada en el estudio es la encuesta, la cual permite a los investigadores recopilar información relevante sobre los fenómenos o eventos de estudio mediante la aplicación de cuestionarios estructurados a una muestra determinada (Medina et al., 2023).

Instrumentos 1: Ansiedad

Lozano y Vega (2018) desarrollaron la Escala de Ansiedad de Lima – versión breve (EAL-20) con el propósito de crear una herramienta más práctica y eficiente para la detección de síntomas de ansiedad en comparación con la versión original EAL-130, compuesta por ciento treinta ítems. El estudio fue realizado con 254 pacientes del servicio de psiquiatría del Hospital Cayetano Heredia, donde se seleccionaron las preguntas más relevantes de la versión extensa en función de su capacidad predictiva y de su consistencia interna.

La EAL-20 está conformada por 20 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: ansiedad física, ansiedad psíquica, agorafobia y fobia social. El cuestionario utiliza una escala dicotómica de respuesta (“sí” / “no”), asignando 1 punto a las respuestas afirmativas y 0 puntos

a las negativas, excepto en el ítem 18, en el cual la puntuación se invierte. El puntaje total puede variar de 0 a 20, siendo los valores iguales o superiores a 10 indicativos de la posible presencia de ansiedad moderada o severa, mientras que las puntuaciones entre 0 y 9 reflejan la ausencia de síntomas ansiosos clínicamente significativos.

Esta versión breve explicó el 90,38 % de la variabilidad total de la escala original y demostró una alta confiabilidad, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,8885. Su aplicación puede realizarse de manera individual o grupal, tanto en contextos clínicos y hospitalarios como en investigaciones comunitarias. Aunque no requiere de un profesional clínico para su aplicación, sí se recomienda su intervención para la interpretación de los resultados y el seguimiento de los casos con puntajes elevados. En síntesis, la EAL-20 constituye una herramienta válida, breve y eficaz para la evaluación de la ansiedad en población adulta.

Instrumento 2: Hábitos alimenticios

Díaz et al. (2019) adaptaron y validaron un instrumento previamente diseñado para usuarios de atención primaria, con el propósito de convertirlo en una herramienta adecuada para evaluar los hábitos alimentarios en población universitaria. Esta adaptación se basó en la encuesta ECHAAP, elaborada originalmente por Pino et al. (2011), la cual contaba con 38 ítems. Tras un proceso de revisión y ajuste, se elaboró la versión denominada ECHAES, conformada por 35 preguntas distribuidas en 10 dimensiones vinculadas a los hábitos y conductas alimentarias de los estudiantes, eliminando aquellas relacionadas con la atención primaria.

El estudio fue aplicado a una muestra de 405 estudiantes de una universidad ubicada en la región del Maule, Chile, cumpliendo con los principios éticos correspondientes, como la obtención del consentimiento informado. La validación del instrumento se realizó mediante una aplicación piloto y la evaluación de expertos interdisciplinarios, quienes verificaron la

pertinencia y claridad de los ítems. El cuestionario emplea una escala tipo Likert de cinco puntos y su aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva, con una duración aproximada de 10 a 20 minutos.

La ECHAES alcanzó una fiabilidad adecuada ($\alpha = 0.815$) y permitió identificar como dimensiones más significativas las relacionadas con las guías alimentarias y la alimentación fuera de horarios. El puntaje total obtenido a partir de las diez dimensiones se clasifica en tres niveles: deficiente (≤ 11.5), suficiente (11.51–14.13) y saludable (≥ 14.14), lo que posibilita una interpretación clara del estado de los hábitos alimentarios en la población evaluada.

Dado que el instrumento fue desarrollado en Chile, se llevó a cabo un proceso de validación por parte de tres expertos peruanos, quienes confirmaron su adecuación cultural y conceptual para el contexto local (anexo 6). En consecuencia, la ECHAES se considera una herramienta válida, práctica y de enfoque integral para la medición de los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, al contemplar dimensiones tanto conductuales como sociales y culturales que influyen en su alimentación.

Procedimiento de recojo de datos:

El proceso de recolección de datos se desarrolló de manera estructurada y siguiendo una secuencia cuidadosamente planificada con el objetivo de garantizar la validez de la información obtenida y minimizar posibles fuentes de sesgo. En primera instancia, los instrumentos de evaluación fueron digitalizados mediante la plataforma Google Forms, seleccionada por su accesibilidad, facilidad de uso y eficiencia para la recolección remota de datos, lo que permitió optimizar el proceso logístico y asegurar la integridad de las respuestas. Una vez preparados los instrumentos, la recolección se llevó a cabo presencialmente en las instalaciones de la universidad, con la autorización previa de los docentes responsables, aplicándose en aulas correspondientes a estudiantes que se encuentran en las etapas finales de sus estudios en la Facultad de Ciencias de la Salud. Durante la intervención, se explicó a los

participantes de forma clara los objetivos del estudio, enfatizando el carácter voluntario de su participación y brindándoles instrucciones precisas para completar el formulario digital, al cual accedieron mediante un enlace web o código QR. Previo al inicio del cuestionario, los participantes leyeron y aceptaron el consentimiento informado, que detallaba los fines científicos del estudio, el uso exclusivo de los datos para tal propósito y las medidas adoptadas para garantizar la confidencialidad de la información. La aplicación de los cuestionarios tuvo una duración aproximada de 20 minutos. Finalizada esta etapa, las respuestas fueron exportadas a Microsoft Excel para su revisión y depuración, eliminándose aquellos registros que no cumplieran con los criterios establecidos para el análisis. Finalmente, la base de datos validada fue importada al software estadístico IBM SPSS versión 25, donde se realizó el procesamiento y análisis cuantitativo correspondiente.

Análisis de datos y tratamiento:

Con respecto al análisis de datos, estos fueron procesados utilizando el software IBM SPSS Statistics versión 25, el cual facilitó tanto la administración eficiente de la información como la sistematización de los resultados, conforme a los niveles de análisis previamente establecidos. Para una adecuada interpretación de los hallazgos, los datos fueron organizados en tablas estadísticas y se aplicaron procedimientos analíticos en dos niveles de complejidad: descriptivo e inferencial. En el análisis descriptivo, se recurrió al uso de tablas de frecuencia como herramienta principal para examinar la distribución de los datos y a través de estas tablas fue posible hallar los niveles de las variables estudiadas. Por otro lado, el análisis inferencial se empleó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra fue mayor a 100 personas y se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman debido a la no normalidad de los datos. Además, se consideró el valor de significancia estadística (p) con el objetivo de determinar si las asociaciones observadas eran estadísticamente significativas.

En cuanto al análisis ético, la presente investigación se desarrolló conforme a las normas definidos en el Código de Ética de la Universidad Privada del Norte (UPN, 2024) y de la Asociación de Psicólogos del Perú, priorizando en todo momento el respeto, la justicia, el bienestar y los derechos de los participantes. Se brindó información clara y precisa sobre los objetivos del estudio, asegurando la participación voluntaria de los estudiantes y atendiendo todas sus dudas. Asimismo, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos, mediante un manejo responsable y seguro de la información, permitiendo el acceso únicamente al autor de esta investigación. El estudio, de carácter no invasivo, respetó el derecho de los participantes a decidir libremente la cantidad de información que deseaban compartir, así como las condiciones bajo las cuales eligieron participar, asegurando su comodidad, privacidad y autonomía. La participación fue completamente voluntaria, sin ejercer presión o discriminación alguna hacia los integrantes de la muestra. Previo al inicio de la aplicación de los cuestionarios, se explicó a cada estudiante el propósito del estudio, sus características y el procedimiento a seguir, lo que permitió obtener un consentimiento informado libre y consciente. Asimismo, se mantuvo un compromiso con la originalidad, la autoría y el uso responsable de los resultados, fundamentando el estudio en fuentes científicas actualizadas y respetando la integridad académica durante todo el proceso. La selección de la muestra, el enfoque metodológico, la evaluación de los datos y la presentación de los resultados se realizaron con rigurosidad, claridad y transparencia, evitando cualquier tergiversación de la información y sin fines lucrativos o intereses personales. No se identificaron conflictos de interés a lo largo del desarrollo del estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1:

Correlación de Spearman entre la ansiedad y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios

		Ansiedad
Hábitos Alimenticios	Coeficiente de correlación	,027
	Sig. (bilateral)	,707
	N	200

En la tabla 1, los resultados evidencian que el valor de significancia entre ansiedad y hábitos alimenticios es 0,707, mayor que 0,05. Esto indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables en los estudiantes evaluados. En otras palabras, los niveles de ansiedad no se asocian de manera clara con la calidad de los hábitos alimenticios en esta muestra. De esta manera, se responde satisfactoriamente a la pregunta de investigación planteada en el presente estudio.

Tabla 2:*Niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios*

	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia de Ansiedad	67	33,5
Presencia de Ansiedad	133	66,5
Total	200	100,0

En la tabla 2 se observa que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan ansiedad (66,5%), mientras que un 33,5% no muestra este problema. Esto refleja que la ansiedad es un factor frecuente entre los jóvenes de esta universidad, lo que podría estar relacionado con las exigencias académicas y personales propias de su etapa de vida.

Tabla 3:*Niveles de hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos Alimenticios Deficientes	147	73,5
Hábitos Alimenticios Suficientes	53	26,5
Total	200	100,0

En cuanto a los hábitos alimenticios, los resultados en la tabla 5 muestran que la mayor parte de los estudiantes tiene hábitos deficientes (73,5%), mientras que solo un 26,5% mantiene hábitos suficientes. Esto indica que, en general, los estudiantes no siguen una alimentación adecuada, lo cual puede tener repercusiones en su bienestar físico y mental.

Tabla 4:

Correlación de Spearman entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios

		Ansiedad Física
Hábitos Alimenticios	Coefficiente de correlación	-,034
	Sig. (bilateral)	,636
	N	200

En la tabla 4, en cuanto a la relación entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios, el coeficiente de correlación obtenido ($r = -0,034$) es muy bajo y el nivel de significancia ($p = 0,636$) es mayor a $0,05$. Esto significa que no existe una relación entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes.

Tabla 5:

Correlación de Spearman entre la fobia social y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios

		Fobia Social
Hábitos Alimenticios	Coefficiente de correlación	,091
	Sig. (bilateral)	,200
	N	200

En la tabla 5, en cuanto a la correlación entre fobia social y los hábitos alimenticios, se observa un coeficiente de correlación positivo bajo ($r = 0,091$), pero el valor de significancia ($p = 0,200$) indica que no es estadísticamente significativo. En consecuencia, no se puede afirmar que la fobia social esté asociada a los hábitos alimenticios.

Tabla 6:

Correlación de Spearman entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios

		Ansiedad Psíquica
Hábitos Alimenticios	Coefficiente de correlación	,068
	Sig. (bilateral)	,335
	N	200

En la tabla 6, en cuanto a la correlación entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios, se halló que el coeficiente de correlación es bajo ($r = 0,068$) y el valor de significancia ($p = 0,335$) es mayor a 0,05, lo que señala que tampoco existe una relación significativa entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios.

Tabla 7:

Correlación de Spearman entre la agorafobia y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios

		Agorafobia
Hábitos Alimenticios	Coeficiente de correlación	-,024
	Sig. (bilateral)	,736
	N	200

En la tabla 7, en cuanto a la correlación entre la agorafobia y los hábitos alimenticios, se halló que el coeficiente de correlación ($r = -0,024$) es prácticamente nulo y el valor de significancia ($p = 0,736$) confirma que no hay relación entre la agorafobia y los hábitos alimenticios en los estudiantes.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En cuanto al objetivo general, que consistió en establecer la relación entre la ansiedad y los hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Lima, los resultados mostraron que no existió una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p = 0,707$), dado que el valor de significancia fue mayor al nivel de probabilidad aceptado (0,05). Esto indicó que los niveles de ansiedad de los estudiantes no se vincularon de manera directa con la calidad de los hábitos alimenticios, lo cual sugiere que, en esta muestra, factores distintos a la ansiedad pudieron influir de manera más determinante en la manera en que los participantes estructuraban su alimentación. En otras palabras, la ansiedad no se comportó como un predictor relevante en la adopción de hábitos alimenticios adecuados o inadecuados en el grupo analizado.

Al contrastar estos hallazgos con los antecedentes, se observó que difirieron parcialmente de lo encontrado por Borja (2022) en su estudio realizado con estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima. Dicho autor reportó que, aunque no existió un vínculo general significativo entre ansiedad y hábitos alimentarios ($p = 0,340$), sí se identificó una relación puntual entre hábitos adecuados y ansiedad moderada ($p = 0,041$). Esto implicó que, en determinadas circunstancias, la ansiedad podía estar relacionada con un patrón específico de alimentación, a diferencia de los resultados obtenidos en la presente investigación, en los que no se halló ningún tipo de asociación. La diferencia podría explicarse por la heterogeneidad de las muestras, ya que Borja trabajó con estudiantes de una carrera directamente vinculada a la nutrición, quienes probablemente tenían mayor conocimiento y conciencia sobre la importancia de mantener una dieta balanceada, aun en condiciones de ansiedad, mientras que la presente investigación consideró una población universitaria más diversa.

Los hallazgos también pueden interpretarse desde la base teórica propuesta por Beck (2013), quien explicó que la ansiedad surge de pensamientos automáticos negativos y percepciones distorsionadas que llevan a reaccionar de manera desproporcionada ante situaciones que no necesariamente representan un peligro real. Esta perspectiva permite entender que, si bien los estudiantes evaluados pudieron experimentar ansiedad, esta no necesariamente influyó en su conducta alimentaria, ya que las distorsiones cognitivas propias de la ansiedad suelen centrarse en la percepción del riesgo, la amenaza o la autovaloración, más que en la regulación de conductas alimenticias. Así, desde el modelo cognitivo de Beck, es posible sostener que los hábitos alimenticios responden a otros factores de orden conductual, social o cultural, mientras que la ansiedad se canaliza en esferas distintas del comportamiento humano, lo que explicaría la falta de relación encontrada en el estudio.

En cuanto al primer objetivo específico, que consistió en identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de Lima, los resultados mostraron que la mayoría de los participantes presentaron ansiedad, mientras que un bajo porcentaje no evidenció este problema. Estos datos reflejaron que la ansiedad fue un fenómeno frecuente entre los jóvenes universitarios evaluados, lo que puede explicarse por las múltiples demandas académicas, sociales y personales que enfrentan en esta etapa, caracterizada por la transición hacia la adultez y la construcción de un proyecto de vida.

Al contrastar estos hallazgos con los antecedentes, se evidenció cierta similitud con el estudio realizado por Trunce et al. (2024) en universitarios del sur de Chile, donde se encontró que un alto porcentaje de estudiantes reportó síntomas elevados de ansiedad, además de otros indicadores emocionales como depresión y estrés. Aunque en el presente estudio la proporción de estudiantes ansiosos fue menor, en ambos casos la ansiedad se posicionó como un rasgo predominante en la población universitaria, lo que sugiere que se trata de un fenómeno común

en este grupo etario, independientemente del contexto sociocultural. No obstante, la diferencia porcentual podría deberse a las características particulares de las muestras, como el género predominante o los niveles de exigencia académica de cada institución, así como al tipo de instrumentos empleados en la evaluación.

Estos resultados pueden fundamentarse en la teoría de Schlatter (2003), quien planteó que la ansiedad es una sensación subjetiva que surge ante situaciones percibidas como amenazantes, ya sea por la novedad del evento o por la magnitud del estímulo. De acuerdo con esta perspectiva, la alta presencia de ansiedad entre los estudiantes se explicó porque la etapa universitaria expone a los jóvenes a diversos estresores, como evaluaciones, plazos académicos ajustados, decisiones vocacionales y expectativas personales y familiares. Estos factores, al ser interpretados como riesgos o desafíos significativos, activaron en los estudiantes mecanismos de alerta tanto automáticos como conscientes, generando respuestas ansiosas. Así, los hallazgos del estudio resultaron coherentes con lo planteado por Schlatter, ya que la ansiedad funcionó como una reacción adaptativa frente a las demandas del entorno, aunque en exceso puede llegar a afectar el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

En cuanto al segundo objetivo específico, que consistió en identificar los tipos de hábitos alimenticios en los estudiantes de una universidad privada de Lima, los resultados mostraron que la mayoría de los participantes presentó hábitos alimenticios deficientes, mientras que solo un bajo porcentaje evidenció hábitos suficientes. Estos hallazgos reflejaron que, en general, los estudiantes no seguían una dieta equilibrada ni cumplían con las recomendaciones básicas de una alimentación saludable, lo cual podría tener repercusiones tanto en su bienestar físico como en su estabilidad emocional y académica, ya que una dieta inadecuada influye en la energía, la concentración y el rendimiento en la vida universitaria.

Al contrastar estos resultados con los antecedentes, se evidenció similitud con lo hallado por Rangel et al. (2025) en universitarios de programas relacionados con cultura física, deporte y recreación en Colombia, donde también se identificaron patrones alimentarios poco saludables, como el bajo consumo de frutas y verduras, el alto consumo de bebidas azucaradas y un limitado cumplimiento de las recomendaciones nutricionales. Aunque los porcentajes no son idénticos, ambos estudios coincidieron en que la población universitaria tiende a mantener prácticas alimentarias insuficientes, lo que confirma la prevalencia de este problema en diferentes contextos geográficos y perfiles académicos.

Estos resultados se pueden fundamentar en lo planteado por Trunce et al. (2020), quienes sostuvieron que una alimentación saludable es esencial para alcanzar una buena calidad de vida, mientras que una dieta inadecuada incrementa el riesgo de presentar desequilibrios tanto nutricionales como emocionales. Desde esta perspectiva, los hallazgos obtenidos mostraron que los estudiantes con hábitos deficientes podrían estar más expuestos a desarrollar problemas de salud, no solo a nivel físico (como fatiga, sobrepeso o desnutrición), sino también en el ámbito psicológico, al afectar la regulación de emociones y el afrontamiento del estrés académico. En este sentido, la teoría respalda la importancia de intervenir en los patrones alimentarios de los universitarios, pues su etapa vital los hace particularmente vulnerables a estilos de vida poco saludables.

En cuanto al tercer objetivo específico, que consistió en evaluar la relación entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, los resultados mostraron que no existió una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, ya que el coeficiente de correlación fue muy bajo ($r = -0,034$) y el nivel de significancia resultó mayor a 0,05 ($p = 0,636$). Esto indicó que la presencia de síntomas físicos asociados a la ansiedad, como opresión en el pecho, palpitaciones o

malestares corporales, no se vinculó directamente con los patrones de alimentación de los participantes. En otras palabras, los hábitos alimenticios deficientes o suficientes no guardaron relación con la intensidad de la ansiedad física en la población estudiada.

Al comparar estos resultados con el antecedente, se encontró una diferencia respecto al estudio de Guevara y Rujel (2024) realizado en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. En dicha investigación se reportó una correlación negativa moderada y significativa ($\rho = -0,559$; $p = 0,001$) entre la ansiedad y los hábitos alimentarios, lo que indicó que a medida que los hábitos de alimentación eran más inadecuados, los niveles de ansiedad aumentaban. La discrepancia con los resultados de la presente investigación podría explicarse por las diferencias en el perfil de las muestras, dado que los estudiantes de Nutrición suelen poseer mayor conocimiento sobre la importancia de una dieta saludable, lo cual puede hacer más evidentes las asociaciones entre ansiedad y alimentación en esa población.

Estos hallazgos se pueden fundamentar en lo planteado por Lozano y Vega (2018), quienes explicaron que la ansiedad física se manifiesta a través de malestares corporales como sudoración excesiva, temblores, náuseas o sensación de falta de aire, pero que la presencia de estos síntomas no constituye por sí sola un trastorno clínico, sino que debe correlacionarse con otros factores emocionales o contextuales. En este sentido, los resultados de la investigación sugirieron que, aunque los estudiantes podían experimentar ansiedad física, esta no necesariamente se vinculaba con sus hábitos alimenticios, ya que dichos síntomas corporales podrían estar relacionados con otros desencadenantes, como la carga académica, el estrés personal o situaciones externas. Bajo esta perspectiva, los hallazgos son coherentes con la teoría, pues los síntomas físicos de la ansiedad reflejan una respuesta fisiológica del organismo que no siempre se conecta con conductas específicas como la alimentación.

En cuanto al cuarto objetivo específico, que consistió en determinar la relación entre la fobia social y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, los resultados mostraron que no existió una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. El coeficiente de correlación obtenido fue bajo y positivo ($r = 0,091$), pero el nivel de significancia ($p = 0,200$) superó el umbral de 0,05. Esto indicó que la presencia de fobia social en los estudiantes no se vinculó directamente con la calidad de sus hábitos alimenticios. En términos prácticos, aunque algunos jóvenes podían experimentar miedo o evitación de situaciones sociales, esto no repercutió de manera clara en la forma en que estructuraban su dieta o en el tipo de alimentos que consumían.

Al contrastar estos resultados con el antecedente, se observaron diferencias frente al estudio realizado por Arriaga y Manchego (2022) en estudiantes de ciencias de la salud. Dichos autores reportaron una relación significativa entre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad ($p = 0,010$), concluyendo que los estudiantes con patrones de alimentación poco saludables tendían a presentar mayores niveles de ansiedad. La discrepancia entre ambos estudios podría explicarse por las diferencias en las variables analizadas: mientras que Arriaga y Manchego se centraron en la ansiedad general, la presente investigación evaluó específicamente la fobia social, la cual tiene características particulares asociadas al temor a la crítica o la exposición social. Asimismo, las diferencias en el tipo de población y en los instrumentos utilizados también pudieron influir en la variación de los hallazgos.

Estos resultados se pueden fundamentar en lo planteado por Fernández (citado por Mamani, 2012), quien definió la fobia social como un miedo intenso a ser criticado o humillado en situaciones de interacción social cotidiana. Bajo esta perspectiva, los hallazgos sugirieron que, aunque los estudiantes con fobia social pueden experimentar un malestar significativo en entornos sociales, esta condición no necesariamente se tradujo en un cambio de sus hábitos

alimenticios. Ello se debe a que la evitación característica de la fobia social suele concentrarse en situaciones interpersonales, como hablar en público o ser evaluado, más que en conductas cotidianas relacionadas con la alimentación. De este modo, la teoría sustenta la ausencia de relación significativa encontrada, ya que la base del trastorno radica en el miedo social y no en la conducta alimentaria.

En cuanto al quinto objetivo específico, el cual consistió en analizar la relación entre la ansiedad psíquica y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, los resultados mostraron que no existió una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En la tabla 8 se evidenció que el coeficiente de correlación fue bajo ($r = 0,068$) y el valor de significancia ($p = 0,335$) resultó mayor a 0,05, lo que permitió concluir que los niveles de ansiedad psíquica no tuvieron incidencia directa en los hábitos alimenticios de la población evaluada. Estos hallazgos fueron interpretados como un indicador de que los estudiantes universitarios no necesariamente modificaron su conducta alimentaria en función de los niveles de ansiedad psíquica experimentados. Es decir, aunque los estudiantes pudieron manifestar síntomas de confusión, nerviosismo o angustia, estos no se tradujeron en una variación significativa en los patrones de alimentación.

Al contrastar estos resultados con la investigación de Gonzabay (2025), se encontró una similitud. Dicho autor, en su estudio con internos de enfermería en el Hospital Dr. León Becerra Camacho, tampoco halló correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la ansiedad, ya que el análisis de Spearman arrojó un valor de significancia superior a 0,05. Esto evidenció que, tanto en el contexto de estudiantes universitarios de Lima como en internos de enfermería en Ecuador, la ansiedad y los hábitos alimenticios no estuvieron relacionados estadísticamente, sugiriendo que esta ausencia de asociación podría repetirse en poblaciones universitarias con características similares.

Para sustentar estos resultados, se utilizó la base teórica de Prochaska et al. (2012), quienes señalaron que la ansiedad psíquica se asemeja al estrés, manifestándose en síntomas como inquietud, nerviosismo, temor y tristeza. Sin embargo, tales manifestaciones emocionales no necesariamente tienen un efecto directo sobre las prácticas alimenticias, ya que la alimentación puede estar más influida por factores culturales, económicos, sociales o incluso de disponibilidad de alimentos que por la presencia de ansiedad psíquica. Así, se comprendió que, aunque la ansiedad puede afectar la calidad de vida y predisponer a estados depresivos, en este caso no se encontró un vínculo estadísticamente significativo con los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios evaluados.

En cuanto al sexto objetivo específico, el cual consistió en examinar la relación entre la agorafobia y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, los resultados evidenciaron que no existió una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En la tabla 9 se observó que el coeficiente de correlación fue prácticamente nulo ($r = -0,024$) y el valor de significancia ($p = 0,736$) confirmó la ausencia de asociación, lo que permitió concluir que los niveles de agorafobia no influyeron de manera directa en los hábitos alimenticios de los estudiantes evaluados. La interpretación de estos hallazgos mostró que, aunque la agorafobia puede generar limitaciones en la vida cotidiana, tales como la evitación de espacios concurridos o la dependencia de un acompañante, estas manifestaciones no se tradujeron en cambios o patrones consistentes en la conducta alimentaria de los estudiantes. Es decir, el hecho de experimentar temor intenso a salir de casa o a permanecer en lugares públicos no estuvo relacionado con la forma en que los universitarios se alimentaban.

Al contrastar los resultados obtenidos con el antecedente de Intor (2023), se identificó una diferencia relevante. Dicho autor encontró que la ansiedad general y sus dimensiones sí

tuvieron una correlación significativa y directa con el riesgo de conductas alimentarias inadecuadas en estudiantes universitarios, con coeficientes de correlación elevados ($\rho = 0.594$ en ansiedad general). En contraste, en el presente estudio, la dimensión específica de la agorafobia no mostró tal relación. Esto permitió inferir que la agorafobia por sí sola no necesariamente condicionó hábitos alimenticios en la población evaluada.

Para sustentar estos hallazgos, se recurrió a la base teórica de Lozano y Vega (2018) y al DSM-5, donde se describe a la agorafobia como un miedo intenso y patológico ante situaciones en las que la persona percibe vulnerabilidad, como estar en espacios abiertos, cerrados o utilizar transporte público. Si bien este trastorno implica evitación y limitaciones funcionales en la vida diaria, su influencia se centra más en el desplazamiento y en la interacción social que en los patrones de consumo de alimentos. De este modo, se comprendió que la agorafobia afecta principalmente la movilidad y la exposición del individuo a determinados contextos, pero no necesariamente los hábitos alimenticios, los cuales parecen estar mediados por otros factores como las presiones sociales, la imagen corporal o las condiciones económicas y culturales.

Una de las principales limitaciones de este estudio radicó en que la muestra estuvo conformada únicamente por estudiantes de una universidad privada de Lima, lo que restringió la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos universitarios, como instituciones públicas o de otras regiones del país. Asimismo, la investigación se basó exclusivamente en la aplicación de cuestionarios de autoinforme, lo que pudo generar sesgos en las respuestas debido a la deseabilidad social o a la interpretación subjetiva de los ítems por parte de los estudiantes. Otro aspecto por considerar es que los hábitos alimenticios y la ansiedad son fenómenos influenciados por múltiples factores externos (como el entorno familiar, económico y cultural) que no fueron abordados en la presente investigación, lo que limita la comprensión integral del

fenómeno. Finalmente, el diseño empleado no permitió explorar en profundidad las experiencias individuales de los estudiantes, lo que hubiera enriquecido la interpretación de los resultados.

En cuanto a implicancias teóricas, el presente estudio aportó evidencia empírica sobre la complejidad de la relación entre la ansiedad y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, mostrando que las dimensiones de la ansiedad se asocian de manera directa con la conducta alimentaria. Estos resultados ampliaron la comprensión teórica de los modelos que vinculan la ansiedad con los estilos de vida, ya que sugieren que la ansiedad expresada en sus dimensiones como la fobia social, la ansiedad psíquica o la agorafobia no evidenciaron un vínculo estadísticamente significativo en este contexto particular. Esto invita a replantear los marcos conceptuales que abordan la relación entre salud mental y hábitos alimentarios, considerando la necesidad de distinguir entre las diversas manifestaciones de la ansiedad y su impacto diferenciado en la vida cotidiana de los estudiantes.

En el plano práctico, los resultados ofrecen insumos valiosos para el diseño de intervenciones en el ámbito universitario. La evidencia encontrada sugiere que no basta con abordar la ansiedad de manera homogénea, sino que se requiere identificar qué dimensiones tienen un mayor peso en la aparición de hábitos alimentarios poco saludables. Esto permite que las universidades diseñen programas de prevención y promoción de la salud mental más específicos, integrando no solo estrategias de manejo del estrés y la ansiedad, sino también la educación nutricional como parte de un enfoque integral. Asimismo, los hallazgos subrayan la importancia de implementar servicios de acompañamiento psicológico y nutricional que trabajen de manera coordinada, a fin de fomentar tanto la estabilidad emocional como la consolidación de estilos de vida más saludables en la población estudiantil.

Por otro lado, desde una perspectiva metodológica, este estudio resaltó la utilidad del diseño correlacional y del análisis estadístico basado en pruebas de significancia para evaluar la existencia de relaciones entre variables psicológicas y conductuales. Sin embargo, también se identificaron limitaciones que abren nuevas oportunidades para futuras investigaciones. Entre ellas, se destacó la necesidad de considerar muestras más amplias y diversas, que permitan generalizar los hallazgos a distintos contextos universitarios. Asimismo, se evidenció la conveniencia de aplicar metodologías mixtas, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, para captar no solo la relación estadística entre ansiedad y hábitos alimenticios, sino también las experiencias subjetivas de los estudiantes.

Conclusiones

Se concluyó que no existió una relación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de la muestra, por lo que no se pudo establecer un vínculo directo entre ambas variables.

Se determinó que la mayoría de los estudiantes presentó niveles de ansiedad, lo que evidencia que este problema constituye una condición frecuente en el contexto universitario evaluado.

Se identificó que la mayor parte de los estudiantes presentó hábitos alimenticios deficientes, lo cual refleja una tendencia generalizada hacia prácticas alimentarias poco saludables.

Se concluyó que no existió una relación entre la ansiedad física y los hábitos alimenticios, dado que el coeficiente de correlación fue bajo y no significativo.

Se evidenció que la fobia social no presentó relación significativa con los hábitos alimenticios, puesto que el coeficiente de correlación fue bajo y el nivel de significancia no alcanzó valores estadísticamente relevantes.

Se concluyó que la ansiedad psíquica no se relacionó con los hábitos alimenticios, ya que el coeficiente de correlación fue bajo y no significativo.

Se determinó que la agorafobia no guardó relación con los hábitos alimenticios, dado que el coeficiente de correlación fue prácticamente nulo y el nivel de significancia no fue significativo.

REFERENCIAS

- Agudelo, D.; Casadiego, C. y Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga. *International Journal Of Psychological Research*. 1 (1). 34 – 39.
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf>
- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arriaga, A. L., & Manchego, J. A. (2022). *Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/33494>
- Beck, A. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de brouwer.
- Borja, J. (2022). *Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima - 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
- Cardona, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S179499982015000100006&script=sci_arttext

- Cerqueira, I., Fontenelle, A., Teixeira, N., Pereira da Silva, C., Ferreira, A., Marinho, G., Nogueira, I., & Vasconcellos, A. (2022). Conocimiento de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 39(4), 425–433.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>
- Chávez, I. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11(1), 1–26.
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/420>
- Chi, T., Cheng, L., & Zhang, Z. (2023). Global prevalence and trend of anxiety among graduate students: A systematic review and meta-analysis. *Brain and behavior*, 13(4), e2909. <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>
- Cruzalegui, A. (2022). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021* [Tesis de Pregrado. Universidad Peruano Cayetano Heredia]. Repositorio Universidad Peruano Cayetano Heredia.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RPCH_c27d3cd905abc2fdd5512a6429594197
- Damian, C., & Tirado, M. (2023). *Relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. Lima - Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35501>

- Díaz, C., Pino, J., Oyarzo, C., Aravena, V., & Torres, J. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 477-484. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400477&script=sci_arttext&tlng=en
- Espeche, R., & Rojo, M. (2021). Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 10(2), 145-159. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S2393-66062021000200145&script=sci_arttext
- Galarza, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10(1), 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890336>
- Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Gonzabay, E. (2025). *Hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en internos de enfermería. Hospital Dr. León Becerra Camacho. Milagro, 2024* (Bachelor's thesis, La Libertad, Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2025). <https://repositorio.upse.edu.ec/items/be8736d5-316d-4b55-ac8b-c3aa2f879b33>
- Guevara, D., & Rujel, M. (2024). *Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes] <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/65576>

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-hill.
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista cubana de medicina general integral*, 37(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext
- Intor, A. (2023). *Ansiedad y riesgo de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad de Lima, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/40362>
- Jiménez, J. (2021). *Ansiedad, desempeño académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/0474a2bc-1080-404f-a8fe-e9bf91d82174/content>
- Joselovsky, A. (2016). *El origen de la ansiedad: Cómo frenar el síntoma frente a la ansiedad*. B DE BOOKS.
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A., Thobani, T., Tang, W., Chiarot, C., AlShurman, B., & Butt, Z. (2021). Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Lozano, A., & Vega, J. (2018). Construcción y propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20). *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(4), 226-234. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3437/3633>

- Mamani, M. (2012). Características del trastorno de ansiedad social o fobia social en el adolescente. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 5(1), 61-68.
https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/143/143
- Manjarres, T. (2023). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M., Otzen, T., Espinosa, M., & Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://goo.su/wOSqK>
- Ministerio de Salud del Perú. (2021). MINSA. *Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/279690-plan-nacional-de-fortalecimiento-de-servicios-de-salud-mental-comunitaria-2018-2021-documento-tecnico>
- Moral, L., Flores, E., Maureira, F., & García, A. (2025). Hábitos alimentarios y actividad física pospandemia en estudiantes universitarios de España y Chile: Impact of Physical Activity and Associated Factors. *Retos*, 67, 554-570.
<https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/111026/83321>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania-Contreras, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de

investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50-57.

<https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

Muñoz, G., Lozano, M., Romero, C., Pérez, J., & Veiga, P. (2017). Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutrición hospitalaria*, 34(1), 134–143. <https://doi.org/10.20960/nh.989>

Ordoñez, C. & Solari, C. (2023). *Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022* [Tesis de Licenciatura sin publicar].

Universidad Le Cordon Bleu. Perú.

<https://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/20.500.14546/1211>

Organización Mundial de la Salud (2017) *Día Mundial de la salud mental - La salud mental en el lugar de trabajo*. https://www.who.int/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (2023) *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide* <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Mental health: Strengthening our response* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Trastornos de ansiedad: World Health Organization (WHO)*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Los%20trastornos%20de%20ansiedad%20son,para%20este%20tipo%20de%20trastornos>

- Pope, M. (2023). *Hábitos alimentarios y conocimientos de alimentación saludable en universitarios de Lima-2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36751>
- Prochaska, J., Sung, H., Max, W., Shi, Y., & Ong, M. (2012). Validity study of the K6 scale as a measure of moderate mental distress based on mental health treatment need and utilization. *International journal of methods in psychiatric research*, 21(2), 88-97.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/mpr.1349>
- Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: La epidemia silenciosa del siglo XXI. *Revista Psicología Científica.Com*, 1(1), 1. <https://psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedad-la-epidemia-silenciosa-del-siglo-xxi/>
- Quiñones-Negrete, M., Arhuis-Inca, W., Pérez-Moran, G., Coronado-Fernandez, J., & Cjuno, J. (2022). Síntomas de ansiedad, conductas agresivas y trastornos alimentarios en adolescentes del norte de Perú. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 92.
https://www.researchgate.net/publication/366290641_Sintomas_de_ansiedad_conductas_agresivas_y_trastornos_alimentarios_en_adolescentes_del_norte_de_Peru
- RAE. (2018). *Real Academia de la Lengua Española*. <http://dle.rae.es/?id=VXs6SD8>
- Rodríguez, M. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8). <https://cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121>
- Schlatter J. (2003) *La ansiedad: Un enemigo sin rostro*. EUNSA. Javier Schlatter, editor. Vol. 1. Navarra - España: Ipertegui II; 11–12 p. <https://dokumen.pub/la-ansiedad-un->

enemigo-sin-rostro-astrolabio-spanish-edition-1nbsped-8431321261-
9788431321260.html

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Spielberger, C. (1966). *The effects of anxiety on complex learning and academic achievement*. En C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press INC.

Tenorio, N. (2019). *Hábitos Alimenticios de los internos de medicina en el Hospital Hipólito Unanue, durante el año 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/3147>

Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572020000400008&script=sci_arttext

Trunce, S., Villarroel, G., Ávila-Pizarro, Y., Cea-Cancino, P., Jaramillo-Maureira, K., & Troncoso, A. (2024). Asociación de los hábitos alimentarios con los niveles de depresión, ansiedad y estrés en universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 51(6), 439-445. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182024000600439&script=sci_arttext&tlng=en

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Alimentación saludable.

<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Universidad Privada del Norte (2024). *Código de Ética del Investigador Científico UPN*.

<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2024”

Formulación del problema	Objetivos	Variable/ Indicadores	Instrumentos	Metodología
¿Cuál es la relación entre ansiedad y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?	Establecer la relación entre ansiedad y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.	V1: Ansiedad Ansiedad leve 0-9 puntos Ansiedad moderada 10 a más	Escala de ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20)	<p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Diseño: no experimental.</p> <p>Tipo: correlacional y de corte transversal.</p> <p>Población y muestra: 200 estudiantes del área de salud.</p> <p>Muestreo no probabilístico por conveniencia.</p>
		<p>V2: Hábitos alimenticios</p> <p>Hábitos alimenticios deficientes 0-25 puntos</p> <p>Hábitos alimenticios suficientes 25-75 puntos</p> <p>Hábitos alimenticios saludables 75 a más</p>		
	Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.		Encuesta de conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior. (ECHAES)	<p>Criterios de inclusión: Estudiantes matriculados del ciclo regular de la Facultad de Salud y se incluyeron participantes de ambos sexos que cursaron los últimos ciclos y que tuvieran 18 años a más, sin límite superior de edad.</p> <p>Criterios de exclusión: No se consideró alumnos menores de 18 años y aquellos que no estuvieran cursando los últimos ciclos de la Facultad de Salud y a quienes no estaban matriculados en el ciclo regular de una universidad privada de Lima, 2024.</p>

Fuente: Elaboración propia (Herrera, J. 2024).

Anexo 2. Consentimiento Informado

“ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2024”

Te saludan Alexandra Herrera Castro, estudiante del décimo ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada del Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución me encuentro realizando una investigación para optar por el título profesional de bachiller en Psicología. Por lo cual, usted ha sido invitado(a) para participar de la presente investigación cuyo objetivo es establecer la relación que existe entre *la Ansiedad y Hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de lima, 2024*”. La actividad en este estudio involucra completar dos encuesta en línea, la cual requiere aproximadamente 20 minutos de su tiempo. En el siguiente apartado podrá obtener mayor información acerca del consentimiento informado.

Consentimiento Informado

Al enviar este cuestionario, estás dando su consentimiento para formar parte de nuestra investigación. Queremos asegurarte que los datos que proporcionas serán utilizados exclusivamente con propósitos académicos y serán tratados con estricta confidencialidad. Tu participación en este estudio es anónima y voluntaria, por lo que puedes optar por retirarte en cualquier momento sin consecuencias. Es importante destacar que este estudio no recopila información personal que pueda identificarte, por lo tanto, no se realizarán diagnósticos individuales ni se verificarán condiciones específicas relacionadas con las variables analizadas.

Al finalizar la realización de la encuesta usted encontrará un enlaces que contienen libros para su recreación. Agradecemos sinceramente tu colaboración y participación en este estudio. ¡Muchas gracias por tu tiempo y apoyo!

Si surge algunas dudas en cuanto a la investigación, puede contactarme:

Anexo 4. Instrumento de Recolección de Datos

Instrumento 1: EAL – 20

ESCALA DE ANSIEDAD DE LIMA (EAL-20)

En relación a cómo se ha sentido en la última semana. Marque *Si* o *No*.

Nº	Ítem	Si	No
1	Me da miedo alejarme de mi casa.	Si	No
2	Me he sentido aturdido o confundido.	Si	No
3	Tengo miedo de conocer gente nueva.	Si	No
4	He sentido que me falta el aire o me ahogo.	Si	No
5	Tengo miedo de hacer el ridículo y sentirme humillado o avergonzado.	Si	No
6	He sentido miedo sin motivo.	Si	No
7	Me da miedo estar en lugares altos.	Si	No
8	He sentido dolor o presión en el pecho.	Si	No
9	Me incomodaría entrar o salir de un lugar lleno de gente.	Si	No
10	Tiendo a sentirme nervioso.	Si	No
11	Tengo miedo de dar exámenes o tener una entrevista de trabajo.	Si	No
12	Me he sentido agitado o alterado.	Si	No
13	Con facilidad me siento asustado, con temor o miedo.	Si	No
14	Me he sentido angustiado, con los nervios de punta.	Si	No
15	Me es difícil hablar con otras personas, tengo temor, me cuesta iniciar una conversación o no se me ocurre qué decir.	Si	No
16	Me siento inseguro, como si me fuera a caer.	Si	No
17	Tengo escalofríos frecuentemente.	Si	No
18	Generalmente me siento cómodo, sossegado y apacible.	Si	No
19	Me incomoda que me observen cuando trabajo, escribo, camino o tengo algún objeto que se me puede caer.	Si	No
20	Tengo sensaciones de adormecimiento u hormigueo en el cuerpo.	Si	No

Puntuación de la Escala

Escala de Ansiedad de Lima (EAL-20)

La puntuación de esta escala breve de 20 ítems se realiza asignando un score de 1 a la respuesta “Sí” y 0 a la respuesta “No”. Excepto, en la pregunta 18 donde se le asigna un score de 1 a la respuesta “No” y 0 a la respuesta “Sí”. El puntaje máximo es de 20 puntos.

Según la sensibilidad y especificidad el punto de corte para predecir la presencia de síntomas de ansiedad es de 10 puntos o más.

Referencia bibliográfica:

Lozano-Vargas A., Vega-Dienstmaier JV. Construcción y propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20). *Rev. Neuropsiquiatr.* 2018; 81(4):226-234.

Instrumento 2: ECHAES

CUESTIONARIO PARA EVALUAR CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

El presente cuestionario adaptado y validado por Díaz et al. (2019), tiene por objeto evaluar y medir conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior.

INSTRUCCIONES:

Frente a cada pregunta marque con un círculo alrededor del número de la alternativa que considere más cercana a su preferencia.

Aplice el cuestionario de forma individual, para no contaminar las respuestas a nivel grupal. Marque solamente 1 de las alternativas de cada pregunta.

No deje preguntas sin contestar.

N° Encuesta estudiantil:	No rellenar:
Nombre de Encuestador:	

I	Edad:		Sexo:	Hombre (1)	Mujer (2)		
II	Carrera	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
III	Nivel que cursa	1º	2º	3º	4º		

1	Preocupación alimentaria					
1.1	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.2	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.3	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.4	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.5	Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.6	¿Los líquidos que consume son descremados?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.7	¿Consumo alimentos evitando las frituras y grasas?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)

2	Seguimiento de Comida Rápida					
2.4	¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?	No come comida rápida (5)	1 o 2 días/sem (4)	3 o 4 día/sem (3)	5 o 6 día/sem (2)	Todos los días (1)
2.5	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, sniflés, etc.)?	No consume (5)	1 al día (4)	2 al día (3)	3 al día (2)	4 al día (1)
3	Alimentación fuera de horarios					
3.1	¿Consumes alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
3.2	Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
3.3	Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿puede comer a deshoras?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
4	Guías Alimentarias					
4.1	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
4.2	¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
4.3	¿Cuántas frutas consume al día?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
4.4	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
5	Conductas alimentarias-sedentarias					
5.1	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en Alguna actividad?	No pasa Sentado (5)	Menos de 1 Hora (4)	Entre 1 a 3 Horas (3)	Entre 4 a 6 Horas (2)	Entre 7 a 9 Horas (1)
5.2	¿Se sirve raciones pequeñas?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
5.3	¿Come solamente cuando tiene hambre?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)

6 Alimentación Deportiva						
6.1	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	No realiza act. Física (1)	1 o 2 días/sem (2)	3 o 4 día/sem (3)	5 o 6 día/sem (4)	Todos los Días (5)
6.2	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	No consume (1)	1 a 2 vasos (2)	3 a 4 vasos (3)	5 a 6 vasos (4)	7 o más (5)
6.3	¿Corrimos diariamente al menos 30 minutos?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
6.4	¿Come carnes grasas?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
7 Consumo alimentos innecesarios						
7.1	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
7.2	¿Consumo bebidas de fantasía durante la semana?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
8 Alimentos de alto consumo						
8.1	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	No consume (5)	1 vez (4)	2 veces (3)	3 veces (2)	4 o más (1)
8.2	¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
8.3	¿Cuánto pan consume al día?	No consume (5)	1 pan (4)	2 panes (3)	3 panes (2)	4 o más (1)
9 Proceso de Alimentación						
9.1	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, once, cena)?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
9.2	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
9.3	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)

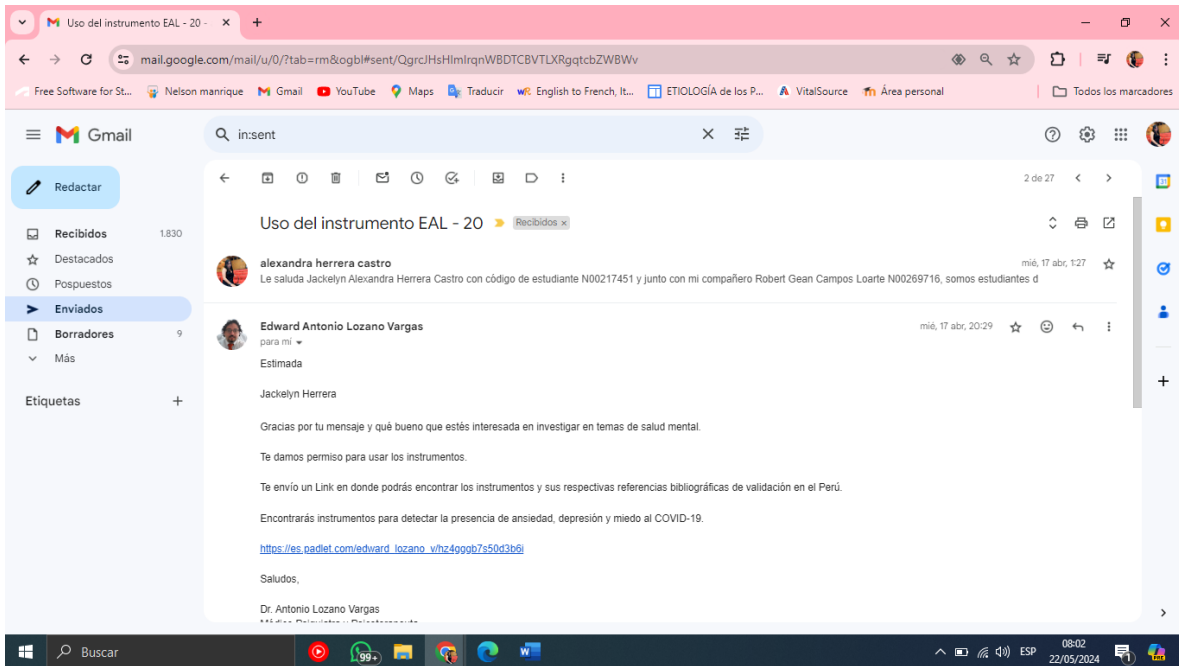
10	Posición al Alimentarse					
10.1	¿Come sentado/a?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
11	Saciedad alimentos energéticos					
11.1	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
11.2	¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 veces (5)
11.3	¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	No consume (5)	1 vez (4)	2 veces (3)	3 veces (2)	4 veces (1)

Muchas Gracias por su tiempo

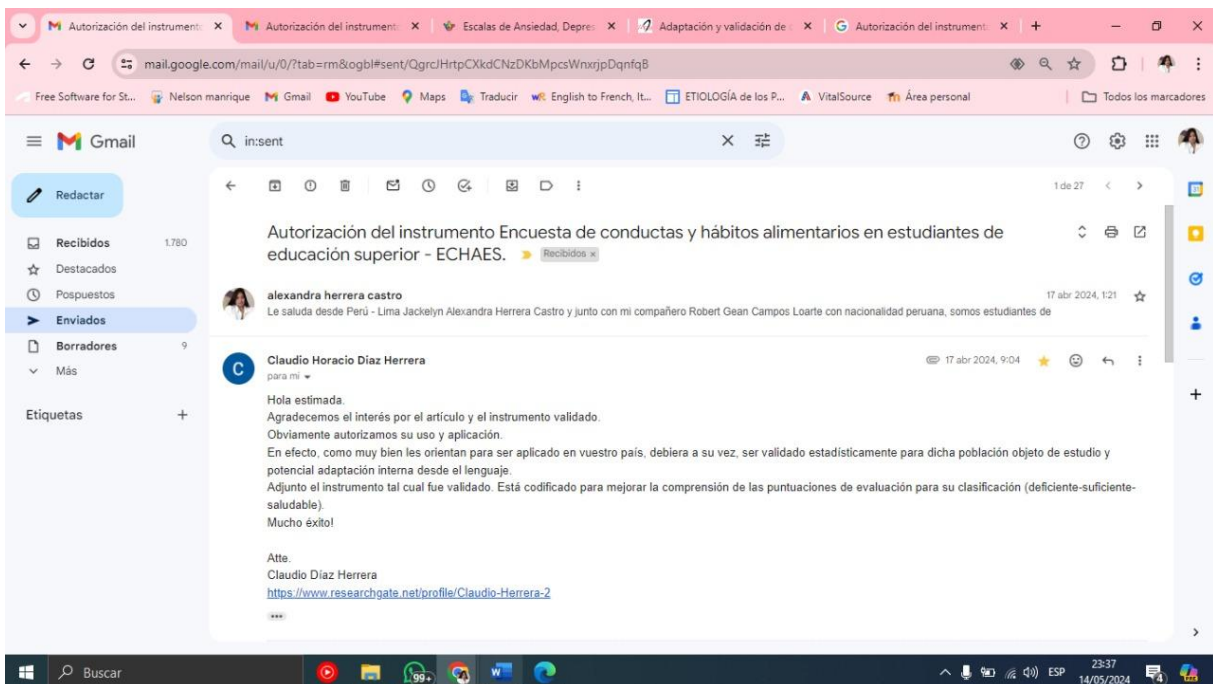
¹ Díaz, Claudio, Pino, José L., Oyarzo, Carolina, Aravena, Valeria, & Torres, Jorge. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 477-484. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>

Anexo 5. Permisos para el uso de instrumentos

Instrumento 1: EAL - 20



Instrumento 2: ECHAES



Anexo 6. Validación por criterios de jueces

Primer juez



Evaluación por juicio de expertos

Estimado Juez

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES. La evaluación de este instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez	Mg. Wilfredo Javier Marquina Mauny
Grado profesional	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica	Clinica (<input type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional	Educativa, Organizacional y Forense
Institución donde labora	Universidad Privada del Norte (UPN), Escuela Superior de Guerra del Perú (ESGE)
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en investigación psicométrica (si corresponde)	Psicólogo Diplomado en Pruebas Psicológicas.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba	Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES.
Autor	Claudio Díaz, José L. Pino, Carolina Oyarzo, Valeria Aravena, Jorge Torres
Procedencia	Chile
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	Sin límite
Ámbito de aplicación	Clinico, educativo
Significación	La encuesta sometida a evaluación factorial contiene treinta y cinco de las 38 preguntas originales, agrupándose en 10 dimensiones. Las dimensiones logradas por el Análisis Factorial se denominaron: Preocupación alimentaria, Guías alimentarias, Alimentación fuera de horarios, Conciencia de



	Alimentación, Conductas alimentarias-sedentarias, Productos Cárneos, Lácteos y Cereales, Recomendaciones para Actividad Física, Actitud de alimentación y Actividad Sedentaria si todos los ítems son directos, lograr medir eficazmente hábitos alimentarios
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Soporte teórico

Variable	Dimensiones	Definición
Conductas y hábitos alimentarios	Preocupación alimentaria	Refiere al interés por un peso saludable y consumo de alimentación saludable
	Guías alimentarias	identificar el conocimiento de los individuos respecto a guías alimentarias del Ministerio de Salud, orientado a alimentos de menor consumo como frutas, verduras, pescado y legumbres
	Alimentación fuera de horarios	respecto a consumo alimentario entre comidas, el cual está asociado a comportamiento psicológico
	Conciencia de Alimentación	Relación a la capacidad del sujeto para controlar la ingesta alimentaria en pos de un consumo que apunte a una alimentación adecuada en sus cantidades
	Conductas alimentarias-sedentarias	Refiere al factor de tiempo inactivo diario y su relación con el menor consumo de alimentos poco nutritivos y balanceados.
	Productos Cárneos	el cual versa en la cantidad y calidad respecto a este alimento altamente proteico y graso
	Lácteos y Cereales,	Refiere a la cantidad de lácteos y cereales que consume el individuo.
	Recomendaciones para Actividad Física	Se relaciona con la disposición hacia evitar el sedentarismo y consumo de agua al día
	Actitud de alimentación	Mide la actitud corporal y temporal del acto de ingesta alimentaria
	Actividad Sedentaria	Pretende evaluar el tiempo que el sujeto invierte en posición de reposo para este caso particular sentado.



5. Presentación de instrucciones para el juez

A continuación, se presentará la encuesta. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	Requiere muchas modificaciones o una modificación muy grande en el uso de palabras de acuerdo con su significado o por su ordenación.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y tiene sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem se encuentra muy relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que afecte la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel


NOMBRE DEL INSTRUMENTO

- Nombre de la primera dimensión
- Objetivos de la dimensión: Busca encontrar una justificación ética o moralmente aceptable para las acciones inmorales, de modo que se puedan racionalizar y reducir la culpa o la responsabilidad personal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Preocupación alimentaria	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	4	4	4	
	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	4	4	4	
	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	4	4	4	Son dos conceptos deben separarla en dos. La preguntas es correcta pero más información en dos preguntas.
	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	4	4	4	
	Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	4	4	4	
	¿Los lácteos que consume son descremados?	4	4	4	
	¿Consumo alimentos evitando las frituras y grasas?	4	4	4	
Seguimiento de Comida Rápida	¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?	4	4	4	
	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, sufflés, etc.)?	4	4	4	



Alimentación fuera de horarios	¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	4	4	4	
	¿Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?	4	4	4	
	¿Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	4	4	4	
Guías Alimentarias	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	4	4	4	
	¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	4	4	4	
	¿Cuántas frutas consume al día?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	4	4	4	
Conductas alimentarias sedentarias	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?	4	4	4	
	¿Se sirve raciones pequeñas?	4	4	4	
	¿Come solamente cuando tiene hambre?	4	4	4	
Alimentación Deportiva	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	4	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	4	4	4	
	¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	4	4	4	
	¿Come carnes grasas?	4	4	4	
Consumo alimentos innecesarios	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	4	4	4	
	¿Consume bebidas de fantasía durante la semana?	4	4	4	
Alimentos de alto consumo	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	4	4	4	
	¿Cuántas veces al día	4	4	4	



	consume productos lácteos?				
	¿Cuánto pan consume al día?	4	4	4	
Proceso de Alimentación	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, onces, cena)?	4	4	4	
	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	4	4	4	
	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	4	4	4	
Posición al Alimentarse	¿Come sentado/a?	4	4	4	
Saciadaad alimentos energéticos	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	4	4	4	

OBSERVACIONES. No colocar las dimensiones en el test, ello puede predisponer las respuestas. Asimismo, tampoco colocar las puntuaciones dado que expresan las que son inversas, esa información es para el evaluador no para el evaluado. Tener presente que la prueba no tiene puntaje de deseabilidad social o el hecho que los evaluados pueden contestar favorablemente para dar una mejor autoimagen de la que tienen realmente.



WILFREDO MANGUNA MAUNY
 CP&P 21636

Segundo juez



Evaluación por juicio de expertos

Estimado Juez

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES. La evaluación de este instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez	Mg. Johnny Erick Enciso Rios
Grado profesional	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica	Clinica () Social ()
	Educativa () Organizacional (x)
Áreas de experiencia profesional	
Institución donde labora	Universidad Privada del norte (UPN)
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años ()
	Más de 5 años (x)
Experiencia en investigación psicométrica (si corresponde)	Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba	Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES.
Autor	Claudio Díaz, José L. Pino, Carolina Oyarzo, Valeria Aravena, Jorge Torres
Procedencia	Chile
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	Sin limite
Ámbito de aplicación	Clinico, educativo
Significación	La encuesta sometida a evaluación factorial contiene treinta y cinco de las 38 preguntas originales, agrupándose en 10 dimensiones. Las dimensiones logradas por el Análisis Factorial se denominaron: Preocupación alimentaria, Guías alimentarias, Alimentación fuera de horarios, Conciencia de Alimentación, Conductas alimentarias-sedentarias,



	Productos Cárneos, Lácteos y Cereales, Recomendaciones para Actividad Física, Actitud de alimentación y Actividad Sedentaria si todos los ítems son directos, lograr medir eficazmente hábitos alimentarios
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Soporte teórico

Variable	Dimensiones	Definición
Conductas y hábitos alimentarios	Preocupación alimentaria	Refiere al interés por un peso saludable y consumo de alimentación saludable
	Guías alimentarias	identificar el conocimiento de los individuos respecto a guías alimentarias del Ministerio de Salud, orientado a alimentos de menor consumo como frutas, verduras, pescado y legumbres
	Alimentación fuera de horarios	respecto a consumo alimentario entre comidas, el cual está asociado a comportamiento psicológico
	Conciencia de Alimentación	Relación a la capacidad del sujeto para controlar la ingesta alimentaria en pos de un consumo que apunte a una alimentación adecuada en sus cantidades
	Conductas alimentarias-sedentarias	Refiere al factor de tiempo inactivo diario y su relación con el menor consumo de alimentos poco nutritivos y balanceados.
	Productos Cárneos	el cual verse en la cantidad y calidad respecto a este alimento altamente proteico y graso
	Lácteos y Cereales,	Refiere a la cantidad de lácteos y cereales que consume el individuo.
	Recomendaciones para Actividad Física	Se relaciona con la disposición hacia evitar el sedentarismo y consumo de agua al día
	Actitud de alimentación	Mide la actitud corporal y temporal del acto de ingesta alimentaria
	Actividad Sedentaria	Pretende evaluar el tiempo que el sujeto invierte en posición de reposo para este caso particular sentado.



5. Presentación de instrucciones para el juez

A continuación, se presentará el cuestionario/ test/ escala elaborado por adaptada y traducida a la versión española por De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	Requiere muchas modificaciones o una modificación muy grande en el uso de palabras de acuerdo con su significado o por su ordenación.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y tiene sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación tangencial/ lejana con la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem se encuentra muy relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que afecte la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel


NOMBRE DEL INSTRUMENTO

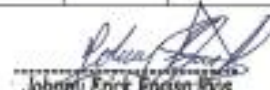
- Nombre de la primera dimensión
- Objetivos de la dimensión: Busca encontrar una justificación ética o moralmente aceptable para las acciones inmorales, de modo que se puedan racionalizar y reducir la culpa o la responsabilidad personal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación Recomendación
Preocupación alimentaria	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	4	4	4	Mejora... Burbujas sin de interés en donde se finiz
	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	4	4	4	v
	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	4	3	4	
	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	4	4	4	
	Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	4	4	4	
	¿Los lácteos que consume son descremados?	4	4	4	
	¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?	4	4	4	
Seguimiento de Comida Rápida	¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?	4	4	4	
	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, suffés, etc.)?	4	4	4	

Alimentación fuera de horarios	¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	4	4	4	
	¿Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?	4	4	4	
	¿Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	4	4	4	
Guías Alimentarias	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	4	4	4	
	¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	4	4	4	
	¿Cuántas frutas consume al día?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	4	4	4	
Conductas alimentarias sedentarias	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?	4	4	4	
	¿Se sirve raciones pequeñas?	4	1	1	No está relacionado con conductas sedentarias
	¿Come solamente cuando tiene hambre?	4	1	4	
Alimentación Deportiva	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	4	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	4	4	4	
	¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	4	4	4	
	¿Come carnes grasas?	4	1	4	
Consumo alimentos innecesarios	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	4	4	4	
	¿Consume bebidas de fantasía durante la semana?	1	4	4	Usa otros productos con saborizantes
Alimentos de alto consumo	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	4	4	4	
	¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	4	4	4	



	¿Cuánto pan consume al día?	4	4	4	
Proceso de Alimentación	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, onces, cena)?	4	4	4	Lonche?
	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	4	4	4	
	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	4	4	4	
Posición al Alimentarse	¿Come sentado/a?	4	4	4	
Saciada alimentos energéticos	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	4	4	4	


 Johnny Erick Endoso Rios
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P. 28582

Firma del
 evaluador

Tercer juez



Evaluación por juicio de expertos

Estimado Juez

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES. La evaluación de este instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez	Mg. Tania Carmela Marin De Salazar
Grado profesional	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica	Clinica () Social () Educativa () Organizacional (X)
Áreas de experiencia profesional	Docencia, reclutamiento, selección, gestión RH
Institución donde labora	Universidad Privada del Norte
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en investigación psicométrica (si corresponde)	Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba	Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES.
Autor	Claudio Díaz, José L. Pino, Carolina Oyarzo, Valeria Aravena, Jorge Torres
Procedencia	Chile
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	Sin limite
Ámbito de aplicación	Clínico, educativo
Significación	La encuesta sometida a evaluación factorial contiene treinta y cinco de las 38 preguntas originales, agrupándose en 10 dimensiones. Las dimensiones logradas por el Análisis Factorial se denominaron: Preocupación alimentaria, Guías alimentarias, Alimentación fuera de horarios, Conciencia de Alimentación, Conductas alimentarias-sedentarias,

	Productos Cárneos, Lácteos y Cereales, Recomendaciones para Actividad Física, Actitud de alimentación y Actividad Sedentaria si todos los ítems son directos, lograr medir eficazmente hábitos alimentarios
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Soporte teórico

Variable	Dimensiones	Definición
Conductas y hábitos alimentarios	Preocupación alimentaria	Refiere al interés por un peso saludable y consumo de alimentación saludable
	Guías alimentarias	identificar el conocimiento de los individuos respecto a guías alimentarias del Ministerio de Salud, orientado a alimentos de menor consumo como frutas, verduras, pescado y legumbres
	Alimentación fuera de horarios	respecto a consumo alimentario entre comidas, el cual está asociado a comportamiento psicológico
	Conciencia de Alimentación	Relación a la capacidad del sujeto para controlar la ingesta alimentaria en pos de un consumo que apunte a una alimentación adecuada en sus cantidades
	Conductas alimentarias-sedentarias	Refiere al factor de tiempo inactivo diario y su relación con el menor consumo de alimentos poco nutritivos y balanceados.
	Productos Cárneos	el cual versa en la cantidad y calidad respecto a este alimento altamente proteico y graso
	Lácteos y Cereales,	Refiere a la cantidad de lácteos y cereales que consume el individuo.
	Recomendaciones para Actividad Física	Se relaciona con la disposición hacia evitar el sedentarismo y consumo de agua al día
	Actitud de alimentación	Mide la actitud corporal y temporal del acto de ingesta alimentaria
	Actividad Sedentaria	Pretende evaluar el tiempo que el sujeto invierte en posición de reposo para este caso particular sentado.

5. Presentación de instrucciones para el juez

A continuación, se presentará el cuestionario/ test/ escala elaborado por adaptada y traducida a la versión española por De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	Requiere muchas modificaciones o una modificación muy grande en el uso de palabras de acuerdo con su significado o por su ordenación.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y tiene sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem se encuentra muy relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que afecte la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

NOMBRE DEL INSTRUMENTO

- Nombre de la primera dimensión
- Objetivos de la dimensión: Busca encontrar una justificación ética o moralmente aceptable para las acciones inmorales, de modo que se puedan racionalizar y reducir la culpa o la responsabilidad personal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Preocupación alimentaria	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	4	4	4	Mejora
	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	4	4	4	
	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	4	4	4	
	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	3	3	3	Concordancia persona
	Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	4	4	4	
	¿Los lácteos que consume son descremados?	4	4	4	
	¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?	4	4	4	
Seguimiento de Comida Rápida	¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?	4	4	4	
	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, suflés, etc.)?	4	4		

Alimentación fuera de horarios	¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	4	4	4	
	Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?	4	4	4	
	Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	4	4	4	
Guías Alimentarias	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	4	4	4	
	¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	4	4	4	
	¿Cuántas frutas consume al día?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	4	4	4	
Conductas alimentarias sedentarias	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?	4	4	4	
	¿Se sirve raciones pequeñas?	4	4	4	
	¿Come solamente cuando tiene hambre?	4	4	4	
Alimentación Deportiva	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	4	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	4	4	4	
	¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	4	4	4	
	¿Come carnes grasas?	3	3	3	¿Qué es carne grasa?
Consumo alimentos innecesarios	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	4	4	4	
	¿Consume bebidas de fantasía durante la semana?	3	3	3	¿Cómo de fantasía?
Alimentos de alto consumo	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	4	4	4	
	¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	4	4	4	

	¿Cuánto pan consume al día?	4	4	4	
Proceso de Alimentación	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, once, cena)?	4	4	4	
	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	4	4	4	
	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	4	4	4	
Posición al Alimentarse	¿Come sentado/a?	4	4	4	
Saciedad alimentos energéticos	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	4	4	4	
	¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	4	4	4	



Mg. Tania Lip Marín
de Salazar
Psicóloga
organizacional
Mg. Comportamiento
Organizacional y
Recursos Humanos

Anexo 7. (ECHAES)

Relevancia

Coherencia

Claridad

Items.	V Aiken	Inferior	Superior
1	1.00	0.824	1.176
2	1.00	0.824	1.176
3	1.00	0.824	1.176
4	1.00	0.824	1.176
5	1.00	0.824	1.176
6	1.00	0.824	1.176
7	1.00	0.824	1.176
8	1.00	0.824	1.176
9	1.00	0.824	1.176
10	1.00	0.824	1.176
11	1.00	0.824	1.176
12	1.00	0.824	1.176
13	1.00	0.824	1.176
14	1.00	0.824	1.176
15	1.00	0.824	1.176
16	1.00	0.824	1.176
17	1.00	0.824	1.176
18	0.67	0.416	1.034
19	1.00	0.824	1.176
20	1.00	0.824	1.176
21	1.00	0.824	1.176
22	1.00	0.824	1.176
23	0.89	0.664	1.152
24	1.00	0.824	1.176
25	0.89	0.664	1.152
26	1.00	0.824	1.176
27	1.00	0.824	1.176
28	1.00	0.824	1.176
29	1.00	0.824	1.176
30	1.00	0.824	1.176
31	1.00	0.824	1.176
32	1.00	0.824	1.176
33	1.00	0.824	1.176
34	1.00	0.824	1.176
35	1.00	0.824	1.176

Items.	V Aiken	Inferior	Superior
1	1.00	0.824	1.176
2	1.00	0.824	1.176
3	0.89	0.664	1.152
4	0.89	0.664	1.152
5	1.00	0.824	1.176
6	1.00	0.824	1.176
7	1.00	0.824	1.176
8	1.00	0.824	1.176
9	1.00	0.824	1.176
10	1.00	0.824	1.176
11	1.00	0.824	1.176
12	1.00	0.824	1.176
13	0.89	0.664	1.152
14	1.00	0.824	1.176
15	1.00	0.824	1.176
16	1.00	0.824	1.176
17	1.00	0.824	1.176
18	0.67	0.416	1.034
19	1.00	0.824	1.176
20	1.00	0.824	1.176
21	1.00	0.824	1.176
22	1.00	0.824	1.176
23	0.89	0.664	1.152
24	1.00	0.824	1.176
25	0.89	0.664	1.152
26	1.00	0.824	1.176
27	1.00	0.824	1.176
28	1.00	0.824	1.176
29	1.00	0.824	1.176
30	1.00	0.824	1.176
31	1.00	0.824	1.176
32	1.00	0.824	1.176
33	1.00	0.824	1.176
34	1.00	0.824	1.176
35	1.00	0.824	1.176

Items.	V Aiken	Inferior	Superior
1	1.00	0.824	1.176
2	1.00	0.824	1.176
3	1.00	0.824	1.176
4	0.89	0.664	1.152
5	1.00	0.824	1.176
6	1.00	0.824	1.176
7	1.00	0.824	1.176
8	1.00	0.824	1.176
9	1.00	0.824	1.176
10	1.00	0.824	1.176
11	1.00	0.824	1.176
12	1.00	0.824	1.176
13	1.00	0.824	1.176
14	1.00	0.824	1.176
15	1.00	0.824	1.176
16	1.00	0.824	1.176
17	1.00	0.824	1.176
18	1.00	0.824	1.176
19	1.00	0.824	1.176
20	1.00	0.824	1.176
21	1.00	0.824	1.176
22	1.00	0.824	1.176
23	0.89	0.664	1.152
24	1.00	0.824	1.176
25	0.56	0.314	0.954
26	1.00	0.824	1.176
27	1.00	0.824	1.176
28	1.00	0.824	1.176
29	1.00	0.824	1.176
30	1.00	0.824	1.176
31	1.00	0.824	1.176
32	1.00	0.824	1.176
33	1.00	0.824	1.176
34	1.00	0.824	1.176
35	1.00	0.824	1.176

En el presente estudio, la valoración del coeficiente V de Aiken se realizó con base en la evaluación de tres jueces expertos. Los resultados obtenidos arrojaron valores que oscilan entre 0.67 y 1.0. Es importante destacar que ningún ítem presentó un valor inferior a 0.67, lo que indica que no fue necesario modificar los ítems evaluados. Sin embargo, algunas preguntas fueron ajustadas siguiendo las recomendaciones de los jueces, con el fin de adecuar ciertos términos al contexto peruano, ya que contenían expresiones propias del español chileno. Estas modificaciones se realizaron manteniendo la estructura original del instrumento, el cual consta de 35 ítems.

Anexo 8 Datos sociodemográficos de la muestra estudiada

		Frecuencia	%
SEXO	Femenino	139	69,5%
	Masculino	61	30,5%
EDAD	19	15	7,5%
	20	33	16,5%
	21	28	14,0%
	22	34	17,0%
	23	26	13,0%
	24	15	7,5%
	25	18	9,0%
	26	8	4,0%
	27	4	2,0%
	28	5	2,5%
	29	6	3,0%
	30	2	1,0%
	31	2	1,0%
	35	1	0,5%
	36	1	0,5%
CICLO	40	1	0,5%
	54	1	0,5%
	IX	45	22,5%
	VII	87	43,5%
	VIII	26	13,0%
CARRERA	X	42	21,0%
	Enfermería	4	2,0%
	Medicina	2	1,0%
	Nutrición	7	3,5%
	Obstetricia	23	11,5%
	Psicología	159	79,5%
	Terapia física y rehabilitacion	5	2,5%

Anexo 9 Prueba de normalidad de las variables analizadas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad	,085	200	,098
Hábitos Alimenticios	,101	200	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors