



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE NUTRICIÓN EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA 2023”

Tesis para optar al título profesional de:  
**LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**Autores:**

Aranza Nathalya Avalos Leon  
Jeniffer Karlay Ravello Quijano

**Asesor:**

Mg. Johan Edgar Ruiz Espinoza  
<https://orcid.org/0000-0002-2538-7956>

Lima - Perú  
2024

### JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>JOHAN EDGAR RUIZ ESPINOZA</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 89 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3008855535




### 17% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

#### Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 10%  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

A nuestros padres por brindarnos sus consejos, además de su comprensión y ser nuestro mayor soporte. A Dios por estar con nosotras en todo momento, por darnos sabiduría y fortaleza. A nuestras amistades y familiares más cercanos por confiar en nosotras y por su apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTO**

A todas las personas que nos apoyaron en todo el proceso de nuestra investigación, a Dios por mantenernos y bendecirnos en este camino, a nuestros padres por todo su apoyo en este largo proceso y a nuestros docentes por toda la enseñanza recibida en estos 5 años.

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>Jurado EVALUADOR .....</b>	<b>2</b>
<b>Informe de similitud .....</b>	<b>3</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>4</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>5</b>
<b>Tabla de contenido .....</b>	<b>6</b>
<b>Índice de tablas .....</b>	<b>8</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>10</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I: Introducción .....</b>	<b>13</b>
1.1 Realidad problemática .....	13
1.2 Antecedentes del estudio .....	18
1.3 Formulación del problema.....	23
1.4 Objetivos.....	27
1.5 Hipótesis.....	28
1.6 Justificación del estudio.....	29
<b>Capítulo II: Metodología .....</b>	<b>31</b>
2.1 Tipo y diseño de investigación .....	31
2.2 Nivel de investigación.....	32
2.3 Población.....	32
2.4 Muestra.....	33
2.5 Técnicas e Instrumentos de recolección.....	33
2.6 Procedimiento de recolección y Análisis de Datos .....	37
2.7 Aspectos Éticos.....	38

<b>Capítulo III: Resultados.....</b>	<b>39</b>
<b>Capítulo IV: Discusión y conclusiones.....</b>	<b>50</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>55</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>61</b>

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1.</b> Cantidad de estudiantes encuestados según su ciclo en curso.....	32
<b>Tabla 2.</b> Ficha técnica de Cuestionario de hábitos alimentarios.....	35
<b>Tabla 3.</b> Ficha técnica de Inventario de SISCO SV-21.....	36
<b>Tabla 4.</b> Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023.....	39
<b>Tabla 5.</b> Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de las variables estrés académico y hábitos alimentarios.....	40
<b>Tabla 6.</b> Correlación entre variables estrés académico y hábitos alimentarios.....	41
<b>Tabla 7.</b> Tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....	42
<b>Tabla 8.</b> Relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....	42
<b>Tabla 9.</b> Estadístico no paramétrico Rho-Spearman.....	43
<b>Tabla 10.</b> Consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....	44
<b>Tabla 11.</b> Relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de la Universidad Privada del Norte.....	45
<b>Tabla 12.</b> Prueba de muestras independientes.....	46
<b>Tabla 13.</b> Estrés académico que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....	47

**Tabla 14.** Nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de  
Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....48

**ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1.</b> Consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....	44
<b>Figura 2.</b> Nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.....	47
<b>Figura 3.</b> Nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023. ....	48

**RESUMEN**

**Objetivo:** La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023. **Metodología:** La metodología que se implementó fue de enfoque cuantitativo, retrospectiva de corte transversal, la muestra fue censal y estuvo conformada por 100 estudiantes, y la técnica utilizada fue una encuesta y el instrumento un cuestionario. **Resultados:** Los resultados mostraron un p-valor ( $p=0.682$ ), por lo que se acepta la  $H_0$  No existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023. **Conclusiones:** Se concluye que no existe una relación significativa entre estas variables, ( $p=0.682$ ). Los resultados obtenidos indican que el nivel de estrés académico no influye de manera considerable en los hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados.

**PALABRAS CLAVES:** estrés académico, hábitos alimentarios, estudiantes universitarios

**ABSTRACT**

**Objective:** The objective of this research was to determine the relationship between academic stress and eating habits in first-year Nutrition students at a private university, Lima 2023. **Methodology:** The methodology that was implemented was quantitative, retrospective, cross-sectional, The sample was census and consisted of 100 students, and the technique used was a survey and the instrument a questionnaire. **Results:** The results showed a p-value ( $p=0.682$ ), so  $H_0$  is accepted. There is no significant relationship between academic stress and eating habits in first-year Nutrition students at a private university, Lima 2023. **Conclusions:** It is concluded that there is no significant relationship between these variables ( $p=0.682$ ). The results obtained indicate that the level of academic stress does not considerably influence the eating habits of the students surveyed.

**KEYWORDS:** academic stress, eating habits, university students

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

El cambio a la educación de pregrado universitario implica nuevos retos, al experimentar un ambiente con mayor libertad y abandono de la etapa de educación secundaria donde existe un ambiente con mayor control y protección. Los estudiantes universitarios empiezan a adaptarse a nuevas responsabilidades y exigencias universitarias, implicando situaciones estresantes como pensar en su futuro profesional, mantenerse a la espera de un nuevo hábito en sus horarios y exámenes, exigencias de los docentes, siendo provocados a una situación de estrés académico y desorientación al iniciar su carrera universitaria (1).

El Ministerio de Salud (2), en el año 2019 informó que del 85% de las universidades en Perú que fueron analizadas el 79% de estudiantes presenta estrés, así mismo se reportó que el 62% de los peruanos mayores de 15 años presentan sobrepeso y obesidad.

Según Barraza (3) autor del instrumento de estrés académico SISCO utilizado en la presente investigación, define que; el estrés académico, es un hecho psicológico que va a presentarse en 3 momentos de la vida; primero, al momento que el alumno presenta muchas demandas que se consideran, estresores en su centro educativo; el segundo, cuando se originan síntomas en el organismo, provocando un desbalance mental, provocado por los estresores; y el tercer momento, cuando el alumno se compromete a afrontar los episodios de estrés, recurriendo a métodos que faciliten afrontarlo.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (4), resalta que la población joven, representa un soporte para la sociedad, colaborando al crecimiento y progreso económico. Demostrado en el informe del año 2019, en el cual los jóvenes peruanos superaron la cifra de 8 millones de personas, de las cuales, el 25.4% estudia y el 11.5% estudia y trabaja según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (5). Este estrés repercute en la mala toma

de decisiones alimentarias, teniendo impacto sobre los patrones alimentarios que se mantienen a largo plazo. Todo ello debido a la pérdida de autoridad familiar y al aumento de responsabilidades, lo que conlleva a una menor disposición de tiempo para garantizar una alimentación adecuada como, por ejemplo; omitiendo tiempos de comidas, incrementando el consumo de comida rápida, bebidas industrializadas, alcohólicas, y tabaco (6).

Según Ferro y Maguiña (7) autoras del instrumento de hábitos alimentarios utilizado en la presente investigación, los hábitos alimentarios son costumbres adquiridas del ser humano, que definen las conductas del estudiante en relación al tipo de alimentación o preferencias alimentarias que presente.

Asimismo, una alimentación sana se basa en el consumo de alimentos variados durante nuestro día, como el incorporar frutas, verduras en nuestras preparaciones y así como evitar bebidas industrializadas, y limitar el consumo de harinas, dulces, embutidos y alimentos fritos (8).

Teniendo en cuenta que, la alimentación de los jóvenes, según Reyes y Oyola (9), está caracterizada por ser rápida, omitiendo el desayuno, almuerzo o la cena, además de aportar un bajo aporte nutricional. Esto, debido a que es un grupo etario que tiende a tener un estilo de vida cargado de estrés, muchas veces con falta de tiempo, que los lleva a recurrir a hábitos poco saludables.

Así también, en la revisión de Gerbotto y Paturzo (10), afirman que estos patrones de alimentación pueden verse afectados a partir de la adolescencia. Por ello, es importante brindar reflexión acerca de una adecuada alimentación, para garantizar una buena salud.

Arbués y colaboradores (11), detallan en estudios realizados años anteriores, una correlación significativa entre la manera de alimentarse y el estado emocional, que puede aparecer durante la etapa académica. También, exponen que una inadecuada alimentación y

un alto consumo de alimentos dulces, incrementa el padecimiento de complicaciones de la salud mental como la ansiedad, estrés, depresión e insomnio.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (12), aconseja que para obtener beneficios adicionales a la salud, los azúcares añadidos deben reducirse a un 5% del total de calorías diarias, teniendo en cuenta que una dieta normocalórica aporta aproximadamente 2000 calorías, es decir considerando 25 gramos de azúcar al día como máximo.

Dada la realidad problemática explicada, se detalla la situación problemática que aborda cada una de nuestras variables de estudio. Con respecto a ello, la presente investigación buscó determinar la correlación de dos variables, el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

Iniciando con el escenario internacional, en Colombia, un estudio publicado en el año 2022, de Vanegas y Andrade (13), sobre, la influencia del estrés en la toma de decisiones respecto a los hábitos alimenticios, realizado con 22 estudiantes entre los 15 y 16 años, de la Ciudad de Popayán, utilizaron instrumentos como; el Cuestionario de Comedor Emocional y Escala de Estrés Percibido. Y, como propósito presentaron, medir la influencia del estrés en las decisiones alimentarias. Como resultado obtuvieron que más del 50% presenta altos niveles de estrés relacionado con los hábitos alimentarios, ya que la adolescencia, presenta cambios, además de mayores exigencias académicas, haciéndose vulnerables al estrés, afectando las emociones, pensamientos y acciones.

Continuando, informes de la Organización Panamericana de Salud (14), exponen que 105 millones de personas padecen de obesidad, ya que, desde antecedentes de más de 40 años hasta la actualidad, se han triplicado los índices de obesidad en América Latina y el Caribe.

En el estudio de Bustamante (15) hecho en Quito, sobre hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la universidad San Francisco de Quito, evaluaron 103 estudiantes entre la 1er y el 5to año de la carrera de medicina con mayor porcentaje de mujeres con un 78,6% y un 28,2% en hombres. Utilizaron un cuestionario validado como instrumento; “Dietary Questionnaire & Food Preference”. Y su propósito fue identificar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física que tienen los estudiantes de medicina y los factores asociados a los mismos, de igual modo demuestran que las exigencias propias de la carrera y la carga académica generan un alto nivel de estrés, llevando a cambios en relación a los hábitos alimentarios. Los resultados obtenidos mostraron que el 21% de estudiantes presentan sobrepeso u obesidad mientras que el 73% tiene un peso adecuado, concluyendo que no existe relación entre el estado nutricional de los estudiantes de medicina con hábitos alimentarios ni con la actividad física que realizan. Lo cual demuestra que otros factores, posiblemente genéticos o relacionados con el estilo de vida podrían estar influyendo en el estado nutricional de los estudiantes.

En Colombia, en un estudio realizado por Arrieta et al. (16), sobre la relación entre el nivel de estrés académico y frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de pregrado de la Escuela de Nutrición en el 2023. Donde participaron 294 estudiantes, con edad media de 19 años y con mayor participación del sexo femenino, y en donde utilizaron dos cuestionarios validados; Inventario SISCO y frecuencia de ingesta alimentaria. El estudio evidenció que el nivel de estrés académico estuvo en más de la mitad de la muestra asociado con el consumo de bebidas y dulces.

Esto, nos da a entender que el factor estrés, siempre ha estado presente en estudiantes, pero también influiría el tipo de alimentos al cual tienen mayor acceso los estudiantes dentro del campus universitario.

Por otro lado, según la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (17), mantener hábitos de alimentación sanos, además de prevenir la desnutrición, evitaría el sobrepeso y obesidad, que ocasionan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Según la Organización Mundial de la Salud (18), las enfermedades crónicas no transmisibles, se relacionan con una alimentación inadecuada, ya sea por un bajo consumo de frutas, verduras y el aumento de peso.

En cuanto al escenario nacional, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (19) en el año 2020, realizó un reporte en el cual el 24.6% de la población mayor a 15 años presenta obesidad, demostrado con mayores casos en el área urbana con un 26.9% a diferencia del area rural 14.5%.

En un estudio realizado por Duran y Mamani (20) en el año 2021, sobre Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de salud, en Lima, Perú. La muestra comprendió 248 estudiantes universitarios de primer año, entre Nutrición y dietética, Estomatología y Psicología, entre los 19 a 24 años. Con los resultados se pudo obtener que, el 96.1% de los universitarios analizados presentaban hábitos alimentarios buenos o adecuados, por lo cual puede relacionarse a que el grupo de estudio fue de la facultad de ciencias de la salud, teniendo en cuenta los estudiantes de esta facultad poseen mayor conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados. Por ello en nuestra investigación abordaremos de igual manera el estudio en estudiantes de primer año en la carrera de Nutrición, para así demostrar dicha correlación.

En el escenario local, en la universidad que tomamos de estudio, se pueden encontrar restaurantes y módulos donde se ofrecen pasteles, productos industrializados empaquetados, comida rápida como salchipapa o broaster, panes con diversos tipos de relleno (pollo, chorizo, hamburguesa, huevo frito, entre otros) o comida criolla en poca variedad

(aproximadamente 3 platos a elegir). Además se observaron pequeños carros de venta transportables donde se ofrecen cancha (pop corn), postres, que son igualmente ofrecidos en los locales mencionados anteriormente.

Por otra parte, como estudiantes, sabemos que, gran cantidad de estudiantes refieren sentirse cansados y con mucho estrés, especificando que los trabajos universitarios y evaluaciones ocasionan una mayor autoexigencia y cansancio a nivel mental.

Con base en los argumentos mencionados, nuestra investigación quiere dar a conocer si hay relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de primer año de Nutrición en una Universidad Privada, Lima 2023. De igual manera, con los resultados obtenidos, poder conocer los hábitos alimentarios que están posiblemente asociados con el estrés como también saber el nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

## **1.2. Antecedentes del estudio**

### **1.2.1. Antecedentes internacionales**

Para enriquecer nuestro tema de investigación presentamos los siguientes antecedentes internacionales:

Argueta (21) en su estudio titulado: “ Hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento y la relación de la frecuencia de consumo de grupos de alimentos con los niveles de estrés y ansiedad en adolescentes de 13 a 15 años de cuatro centros educativos del nivel básico de la cabecera departamental de Quetzaltenango, Guatemala”, presentó como finalidad, identificar los hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento y la relación con el consumo de grupos de alimentos en adolescentes; en cuanto a la metodología, el estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlativo y de corte transversal, y consideró a 193 adolescentes mujeres y hombres, utilizando como instrumento 4 cuestionarios entre los

cuales se encuentra la frecuencia de consumo de alimentos y el inventario SISCO . Los resultados fueron significativos, por presentar cambios de hábitos alimentarios durante el aislamiento, y mayor estrés en los estudiantes con un 96% y un 90% en niveles de ansiedad. Sin embargo, no se halló correlación significativa,  $p < 0.05$ .

Aparicio (22), en su investigación titulada: “Sucesos vitales estresantes y dieta hiper-energética asociado a sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de Medicina de la UAEMex” presentó como objetivo, evaluar la asociación de sucesos vitales estresantes (SVE) y una dieta hiper-energética, con sobrepeso y obesidad en universitarios; con relación a la metodología utilizada, se empleó un estudio observacional, cuantitativo y prospectivo con una muestra de 406 universitarios de Medicina. Como instrumentos se utilizó la frecuencia de alimentos y cuestionario de acontecimientos vitales de la adolescencia. Los resultados indican que el 95.8% consume una dieta hiper-energética, y una significancia de  $p = 0.01$  entre SVE y familia con sobrepeso y obesidad.

Banda (23) en su tesis con título: “Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019”, presentó como finalidad relacionar dos variables, niveles de estrés y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito 2018, en cuanto a la metodología que se utilizó fue un estudio transversal, descriptivo, prospectivo y observacional con una muestra de 161 estudiantes utilizándose como instrumento el cuestionario llamado escala de estrés percibido; así también, cuestionario de comedor emocional Garaulet y posteriormente una frecuencia de consumo. Los resultados evidenciaron que los niveles de estrés y la ingesta alimentaria tienen relación demostrándose una significancia con un ( $p < 0.01$ ).

Vera (24) en su tesis titulada: “Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá”, presentó como su objetivo general identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado, teniendo como metodología un estudio cuantitativo, no experimental y correlacional, como también se presentó una muestra de 180 estudiantes y como instrumento el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios y el inventario SISCO para medir los niveles de estrés académico. Con respecto a los resultados se indicó que, no hubo relación entre el estrés académico percibido, y el deterioro en los estilos de vida de estudiantes universitarios de posgrado de instituciones de educación superior en la ciudad de Bogotá presentándose el resultado ( $p > 0.05$ ).

Arbúes, et al. (11) en su artículo titulado: “Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios”, que presentó como finalidad analizar la calidad de la dieta en una población universitaria y calcular su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. La metodología presentada fue un estudio descriptivo y transversal, con una muestra de 1055 estudiantes universitarios y se presentó como instrumento 3 cuestionarios dentro de los cuáles se encuentra el índice de alimentación saludable (IAS) y la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Los resultados que se evidenciaron fueron que existe relación significativa entre la mala alimentación con la prevalencia de presentar estrés, ansiedad y depresión. Así también, se identificó que el consumo bajo de productos lácteos y el consumo desmedido de dulces se puede ligar a un mayor riesgo de sufrir ansiedad, estrés, depresión e insomnio con un ( $p < 0,05$ ).

### **1.2.2. Antecedentes nacionales**

En cuestión a nuestros antecedentes nacionales:

Castillo, et al. (25), en su tesis con título: “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019”, presentó como objetivo el indicar si existe relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este; explicando como metodología un estudio de enfoque cuantitativo, con corte transversal, no experimental y descriptivo correlacional. La muestra fue 230 estudiantes universitarios y el instrumento utilizado fue el cuestionario, siendo 3 cuestionarios utilizados dentro de los cuáles está presente el inventario SISCO y el cuestionario de hábitos alimentarios. Se obtuvo como resultado mediante el dato estadístico Rho de Spearman que, hay relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes universitarios ( $p < 0.05$ ).

Ordoñez, et al. (26), en su artículo presentó como su objetivo general identificar la relación titulada como: “Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022”; en el cuál participaron 74 estudiantes, y utilizaron 3 cuestionarios validados; Estrés laboral de la OIT-OMS, Cuestionario SISCO estrés laboral y Cuestionario de hábitos alimentarios. Se obtuvo como resultado que existe una significancia estadística entre el estrés académico y el estrés laboral con una correlación de 0.566. Sin embargo, no existe una estadística significativa entre estrés académico y los hábitos alimentarios con una correlación de -0.026. Esto sugeriría que, los hábitos alimentarios no estarían significativamente influenciados por el estrés académico.

Flores, et al. (6), en su tesis titulada:” Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad María Auxiliadora 2020,” presentó como su objetivo establecer la relación entre el estrés a nivel académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición; en relación a la metodología, la investigación fue no experimental, descriptiva de corte transversal, conformada por una

muestra de 46 alumnos entre los 18 y 29 años, en la cual utilizaron como instrumentos el inventario de SISCO SV-19 y el cuestionario de tamizaje de ingesta de grasas, frutas/verduras y fibra. Los resultados no evidenciaron una correlación directa,  $p=0.427$ , entre las variables de estrés académico y hábitos alimentarios, sin embargo en la correlación del nivel de estrés académico y la ingesta de frutas/verduras se halló que el 28.6% tiene un consumo inadecuado del mismo presentando un nivel de estrés moderado.

Huaman, et al. (27), en su investigación titulada: “Estrés académico en relación a hábitos alimentarios en estudiantes del I ciclo de enfermería, universidad nacional santiago antúnez de mayolo”; acerca de la metodología, es un tipo de estudio cuantitativo, descriptivo, prospectivo y básico, con una muestra total de 29 estudiantes. Utilizaron el cuestionario de SISCO de 21 ítems y el Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes. Se obtuvo como resultado una relación significativa de  $p=0.01$ .

Tutaya (28) en su tesis titulada: “Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima;” define como propósito el observar la relación entre las variables de hábitos alimenticios y estrés académico en universitarios; en cuanto a la metodología su estudio es de tipo descriptivo correlacional, corte transversal, utilizando como muestra de 174 universitarios entre el rango de edades entre los 16 y 24 años. siendo el 59% mujeres y el 41 % hombres. Los instrumentos utilizados fueron el Adolescent Food Habits Checklist 2012 y el Inventario SISCO. Se encontró una relación deficiente entre las variables relaciones psicológicas y el Adolescent Food Habits Checklist 2012 ( $r=-.15$ ,  $p < .05$ ); al igual que con el indicador consumo de verduras y hortalizas y/o frutas ( $r=-.16$ ,  $p < .05$ ).

### 1.3. Formulación del problema

Por tanto, presentamos como nuestra pregunta general, ¿Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023?

#### 1.3.1 Problemas específicos

Como también nuestras preguntas específicas:

- a). ¿Existe relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?
- b). ¿Existe relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?
- c). ¿Cuál es el nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?
- d). ¿Cuál es el nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?

Para definir la variable de estrés, consideramos unos de los pioneros en el tema, el autor, Hans Selye (29), En su libro titulado “The stress of my life” (1977), nos dice que: “La única forma de caracterizar el estrés es llamarlo una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda”. Así mismo, “En determinadas circunstancias, el estrés puede provocar agotamiento, crisis nerviosa, accidente cardíaco, asma o fatiga muscular. Aún así, estas perturbaciones no son el estrés, sino sus diversos efectos sobre ciertos individuos. No debe ni puede evitar el estrés, porque eliminar completamente significaría destruir la vida misma”. En adición el autor nos comenta que: “El estrés de la vida tiene cuatro variaciones

básicas, aunque en sus manifestaciones inespecíficas más características todos dependen del mismo fenómeno central. Esto podría ilustrarse de la siguiente manera: Bajo estrés (hipoestrés), estrés bueno (estrés), mal estrés (angustia) y sobreestrés (hiperestrés)”.

Dentro de los factores desencadenantes del estrés, el libro titulado “Análisis teórico y experimental en psicología y salud” citando al autor Reynoso (30) “identificó varias condiciones funcionales en las condiciones interactivas que pueden desatar la respuesta biológica de estrés: la novedad, la incontrolabilidad, la impredecibilidad y la anticipación de consecuencias negativas, generadas por condicionamiento clásico o por contingencias de evitación, escape y señales ambiguas de estímulos en torno a estimulación nociva”.

En suma y con relación a nuestro tema de investigación, el libro titulado “Las emociones en los estudiantes y su impacto en el aprendizaje” (31), nos cuenta que, “Aquellos profesores que puntuaron más alto en mediciones del burnout tendían a tener alumnos con niveles más altos de cortisol en saliva. Las investigaciones sugieren que el clima de aula estresante puede ser resultado de un apoyo inadecuado. La falta de apoyo, por tanto, tiene un impacto sobre los profesores al gestionar el comportamiento del alumno, presentando aulas mal gestionadas, aumentando el nivel de estrés y, en consecuencia, el nivel de secreción de cortisol. De igual forma, “Se ha descubierto que los adolescentes con menor éxito académico que exhibían mal comportamiento tienen concentraciones más altas de dicha hormona”. El cortisol, por tanto, es una excelente manera objetiva de medir el estrés del alumno.

En síntesis a las citas realizadas, el estrés es una respuesta de nuestro cuerpo ante cualquier evento que pueda generarnos algún tipo de alteración, siendo este estímulo una parte de nuestra vida que no desaparecerá. Sin embargo los efectos del estrés son causados por la respuesta o el manejo que tenga cada individuo ante la situación presentada, generando también consecuencias graves como crisis nerviosa o agotamiento si no se sabe controlar el

estrés y no se aprende a vivir con ello. Así mismo en relación con el estrés académico en estudios donde evaluaron el nivel de estrés mediante niveles de la hormona cortisol en saliva, se evidenció en mayor porcentaje en aquellos que cuentan con profesores con niveles altos de estrés y así mismo una mala gestión del aula.

Ahora bien, definiendo la alimentación y hábitos alimentarios, en la obra “Nutrición” de la autora Gay, A (32), sostuvo que “la alimentación es una necesidad fisiológica con dimensión en el ámbito social y cultural; y los hábitos alimentarios son uno de los factores más estables de nuestra herencia socio- cultural pero en la actualidad, se visualizan época de cambios influenciados por nuevos estilos y condiciones de vida, aparición de nuevos alimentos, nuevas formas de preparación y procesamiento que son consecuencia de la entrada en contacto de otras culturas. A veces esto supone un enriquecimiento y otras un peligro para nuestra salud porque importamos hábitos no saludables”.

Relacionándose con el libro “Psiconutrición, aprende a tener una relación saludable con la comida” de Herrero et al. (33), al decir que, “La cultura del lugar donde nacemos influye a lo largo de nuestra vida. Uno de ellos es nuestra forma de alimentarnos y de relacionarnos con la comida. La cultura alimentaria en países industrializados suele girar en torno a las celebraciones con comida, la opulencia y el consumismo. Y no debemos obviar este hecho, pues es un factor cultural muy arraigado”. Así mismo, se precisa que, “Unos hábitos dietéticos inadecuados constituyen un factor predisponente al aumento de peso. Pero, como hemos comentado anteriormente, lo más importante a tener en cuenta no es la cantidad (comer más) sino la calidad (comer peor) y la forma en la que se come”.

En adición, el libro “Dietoterapia” de Krause (34), nos cuenta que, “los cambios dietéticos han influido en la nutrición y ya se reflejan en las preocupaciones actuales por el peso y los desequilibrios de nutrientes” así como “las porciones han seguido aumentando en tamaño, como se evidencia por el uso del instrumento <Portion Distortion>. Además, “el

escaso tiempo de planificación o preparación de la comida y las limitadas habilidades en la cocina pueden conducir a depender de los alimentos procesados, de la cocina rápida (que combina ingredientes procesados y frescos) o de los alimentos preparados fuera del hogar”.

En consecuencia, “el cambio en los modelos alimentarios y la adquisición de más comidas procesadas puede dar lugar a un aumento del sodio, las grasas y los endulzantes en la dieta y a una reducción del uso de alimentos básicos como frutas, verduras y semillas enteras”.

En síntesis, los hábitos alimentarios son construidos a través de la cultura social de nuestro entorno, sin embargo en la actualidad a causa nuevos estilos de vida, la tecnología, modos nuevos de preparación, y la migración de nuevas culturas; la alimentación, siendo una necesidad fisiológica, se ha visto alterada a causa de la incorporación de conductas no saludables. Esto ha conllevado a la población, a recurrir a nuevas maneras de adquirir comida, como por ejemplo recurriendo a alimentos preparados fuera del hogar, comidas rápidas, las cuales están caracterizadas por ser más densas energéticamente, por contener exceso de grasas saturadas, carbohidratos simples, sodio y azúcares añadidos, dejando de lado alimentos como las frutas y verduras.

Por ello y en cuestión a la asociación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, el libro “Dietoterapia” de Krause (34) nos indica que, “Se libera la hormona cortisol cuando un individuo está en condiciones de estrés y estimula la secreción de insulina para mantener la glucemia en la respuesta de lucha o huida. Como consecuencia de ello, se produce un aumento del apetito”. Así también, “el estrés crónico con niveles de cortisol constantemente elevados también puede producir cambios en el apetito”. En relación al tema y como lo menciona el libro titulado “Psiconutrición” citando a los autores Lazarevich et al (33), nos comenta que: “Comer es una estrategia de defensa para enfrentar el estrés y la ansiedad, en ausencia de otras estrategias más adaptativas”. Y, en consecuencia, “existe una

relación directa entre el exceso de peso y patología coronaria, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca y muerte súbita por patología cardiaca, diabetes mellitus no insulino dependiente o diabetes tipo 2, la hipertensión, algunos tipos de cáncer así como muerte prematura” según Aurora Gay (32) en el libro “Nutrición”.

En síntesis, los malos patrones alimentarios estarían estrechamente relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles a causa del exceso de peso. Así mismo se detalla que, factores como la presencia de ansiedad y estrés conllevan a las personas sobrealimentarse sin sentir saciedad. Esto a nivel metabólico se traduce como un aumento de los niveles de cortisol y mayor secreción de insulina con el fin de mantener los niveles de glucosa dentro del rango, y en consecuencia se manifiesta físicamente con el aumento del apetito, que, como fue ya mencionado estaría promoviendo al aumento de peso.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Con los antecedentes mencionados que aportan en el conocimiento de nuestras variables, es necesario tener también el objetivo general para poder adquirir una buena conclusión en la investigación, en ese sentido tenemos como objetivo general:

Establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

### 1.4.2. Objetivos específicos

Asimismo, como objetivos específicos tenemos:

- Establecer la relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.
- Establecer relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023
- Identificar cuál es el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023
- Identificar cuál es el nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023

## 1.5. Hipótesis

### 1.5.1 Hipótesis general

- H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023
- H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023

### 1.5.2 Hipótesis específicas

- H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023
- H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023
- H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023
- H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023

Al tener dentro de nuestros objetivos específicos, dos objetivos descriptivos, no se plantean hipótesis.

### 1.6. Justificación del estudio

A manera de justificación, la investigación es realizada y se justifica de manera teórica con la finalidad de enriquecer el conocimiento sobre la relación entre estrés académico y hábitos alimentarios, permitiéndonos contrastar resultados con otras investigaciones. Así pues, se realizará también una comparación de las hipótesis que han sido planteadas para poder demostrar si existe correlación entre las variables mencionadas en el contexto actual. Por ello, las evidencias obtenidas serán de utilidad para futuros investigadores, realizando el estudio en distintos ámbitos sociales, con el fin de evidenciar la importancia del manejo del estrés y la buena práctica de hábitos alimenticios.

La investigación se justifica de forma práctica ya que contribuirá a la población de estudio al dar a conocer los niveles de estrés que presentan los universitarios y relacionarlo con los hábitos alimentarios que manejan. Los resultados darán a conocer la influencia del estrés académico sobre las decisiones alimentarias frecuentes en universitarios, con el fin de dejar reflexión acerca de la importancia de una alimentación saludable, la cual ayuda a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

La investigación se justifica de forma metodológica con el propósito de dar a conocer los instrumentos utilizados para constatar su validez en la actualidad y también para generar mayor interés sobre el estrés que enfrentan los universitarios y los hábitos alimentarios que manejan. Los resultados que se obtengan de nuestra investigación será en beneficio para el uso de próximas investigaciones, ya que podrá servir como un antecedente y guía para otros autores. Así también, las variables estudiadas, generarán otra visión hacia las instituciones universitarias, probablemente, permitiendo mayor enfoque hacia los estudiantes, de modo que se preste mayor importancia en la salud mental, y esto con el propósito a la mejora del ambiente, bienestar y calidad académica de los estudiantes, como también de los docentes, posiblemente, implementando estrategias que velen por la salud mental, así como también intervenciones que eduquen sobre la alimentación saludable.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

Es importante tener claro el enfoque de la investigación propuesta, al respecto, un enfoque cuantitativo según, Hernández et al. (35) “Utiliza la recolección de datos para probar la hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías”. Nuestro enfoque de investigación es cuantitativo en relación con lo detallado en la cita de Hernández et al. (35) y se recolectó datos de ambas variables con el fin de validar las hipótesis planteadas.

En cuanto al tipo de estudio la investigación es básica, definida por Primo (36), “Es aquella dirigida a incrementar los enunciados teóricos de una determinada ciencia mediante la formulación de hipótesis, teorías y leyes científicas, por lo que implica una labor de descubrimiento y ampliación”.

La investigación es retrospectiva, según Álvarez (37), “Es cuando el fenómeno a ser estudiado muestra un efecto en el presente y se busca la causa en el pasado”. En mención a la definición anterior, nuestro estudio busca conocer el efecto del estrés académico y la toma de decisiones alimentarias de estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición en una Universidad Privada en Lima.

En relación al tipo de investigación es transversal, según Salinas (38) explica, “La investigación de corte transversal, las mediciones son hechas en una sola ocasión (aún cuando esta sola ocasión puede ser unos minutos, una hora, un día, un mes o mayor tiempo)”. Por lo que nuestra investigación cumple con el corte transversal.

Así mismo, nuestra investigación es observacional, según detalla Salinas (38), “Se basa en la observación de los fenómenos, características, situaciones, variaciones”. “ Solo se observa sin manipular, cambiar o variar nada”. De acuerdo a lo mencionado, a partir de las

características observadas de la población estudiada, nos permitió conocer los hábitos alimentarios, en relación al nivel de estrés académico, sin manipular la información.

Respecto al diseño de la investigación es no experimental, según el autor Sampieri et al. (39), “Es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes. Se basa en variables que ya ocurrieron o se dieron en la realidad sin la intervención directa del investigador”.

## 2.2. Nivel de investigación

Nuestra investigación corresponde a un nivel correlacional, y esta orientada según Ferreira (40), a determinar el grado de relación entre dos o mas variables en una misma muestra seleccionada. Nuestras variables correlacionadas son; el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de una Universidad Privada en Lima.

## 2.3 Población

La población de nuestro estudio comprendió una totalidad de 112 estudiantes matriculados del primer y segundo ciclo de la carrera de Nutrición. Llevando una cantidad de 6 cursos en el primer ciclo y 7 cursos en el segundo ciclo. En la definición de población; Arias et al. (41), considera población a: “Conjunto infinito o finito de sujetos con características similares o comunes entre sí”.

A continuación se detalla la población y sus características:

**Tabla 1.** Cantidad de estudiantes encuestados según su ciclo en curso

<b>CICLO EN CURSO</b>	<b>CANTIDAD DE ESTUDIANTES</b>
Primer ciclo	65
Segundo ciclo	47
Total	112

## **Criterios de inclusión**

Dentro de nuestros criterios de inclusión consideramos importante los siguientes puntos:

- Estudiantes que cursen el 1er ciclo de la carrera de nutrición
- Estudiantes que cursen el 2do ciclo de la carrera de nutrición
- Estudiantes que acepten el consentimiento informado

## **Criterios de exclusión**

En cuanto a nuestros criterios de exclusión tomamos las siguientes consideraciones:

- Estudiantes cursando de 3er ciclo en adelante
- Estudiantes que no cursen la carrera de nutrición
- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado

## **2.4 Muestra**

Nuestra muestra representará la misma cantidad de la población descrita, siendo una muestra de tipo censal, determinado según Hayes B (42), como “la cantidad de la muestra es igual a la población, esta clasificación se utiliza cuando la población es relativamente pequeña y cuando es menester averiguar el parecer de la totalidad de la población”.

## **2.5 Técnicas e Instrumentos de recolección y análisis de datos**

### **2.5.1 Técnica**

La técnica realizada fue la encuesta. La encuesta nos permitió llegar al objetivo de nuestras preguntas de investigación conociendo al público objetivo a través de las preguntas realizadas de acuerdo a nuestras variables. Según el autor Tamayo y Tamayo (43), la encuesta, “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”.

Como instrumentos utilizamos el cuestionario de hábitos alimentarios realizado en Estados Unidos en el año 2007, adaptado y validado por Ferro y Maguiña, obteniendo una validación de 91.1% por juicio de expertos y una confiabilidad (Alfa de Cronbach= 0.621) . El cuestionario según el autor Naresh K. Malhotra (44) es: “Técnica estructurada para recolección de datos que consiste en una serie de preguntas, orales o escritas, que responden los encuestados”.

La duración de la toma del cuestionario fue de aproximadamente 20 a 25 minutos. El instrumento comprende de 32 preguntas como también 8 subpreguntas mencionando indicadores como; número de comidas consumidas, consumo de refrigerios, frecuencia de consumo de comidas principales, tipo de compañía, horario de consumo, lugar donde se consumen los alimentos, tipo de preparación, consumo de bebidas y frecuencia de consumo de los alimentos.

En relación a el estrés académico el instrumento utilizado fue, el Inventario SISCO SV-21 (Inventario sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico), en su segunda versión de 21 ítems, creado por Barraza en el año 2018 con el objetivo de medir el grado de estrés académico que puede presentar cada estudiante a través de 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La duración en la toma de la encuesta fue de 20 a 25 minutos. Presenta una confiabilidad (Alfa de Cronbach de 0.85), siendo considerados valores adecuados según la escala de DeVellis (2011) y un análisis de consistencia interna de los ítems ( $p > .01$ ) correlacionando positivamente.

Tabla 2. Ficha técnica de Cuestionario de hábitos alimentarios

<b>NOMBRE DEL INSTRUMENTO</b>	<b>Cuestionario de hábitos alimentarias</b>	
<b>Autor</b>	Ferro y Maguiña	
<b>Año</b>	2012	
<b>Tipo de documento</b>	Cuestionario	
<b>Objetivo</b>	Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios	
<b>Población</b>	Estudiantes universitarios	
<b>Dimensiones</b>	Número de comidas, frecuencia de consumo de comidas principales, horario de consumo de alimentos, lugar donde se consumió las comidas principales, compañía, tipo de comida, tipo de preparación de las comidas principales, consumo de refrigerios entre comidas, consumo de bebidas, frecuencia de consumo	
<b>Número de ítems</b>	40	
<b>Confiabilidad</b>	0.621	
<b>Tiempo de administración</b>	20 a 25 minutos	
<b>Normas de aplicación</b>	El participante deberá marcar en cada pregunta la alternativa según su criterio	
<b>Escala de medición</b>	Puntaje	
<b>Descripción</b>	Más de 30 puntos según la evaluación del instrumento indica hábitos alimentarios adecuados y un puntaje entre 0-29 puntos indica hábitos alimentarios inadecuados.	
<b>Niveles de rango</b>	Nivel	Rango
<b>Variable: Hábitos alimentarios</b>	Hábitos inadecuados	0-29 puntos
	Hábitos adecuados	+30 puntos

**Tabla 3.** Ficha técnica de Inventario de SISCO SV-21

<b>NOMBRE DEL INSTRUMENTO</b>	<b>Inventario SISCO SV-21</b>	
<b>Autor</b>	Barraza	
<b>Año</b>	2018	
<b>Tipo de documento</b>	Cuestionario	
<b>Objetivo</b>	Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios	
<b>Población</b>	Estudiantes universitarios	
<b>Dimensiones</b>	Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	
<b>Número de ítems</b>	21 ítems	
<b>Confiabilidad</b>	0.85	
<b>Tiempo de administración</b>	20 25 minutos	
<b>Normas de aplicación</b>	El participante deberá marcar en cada pregunta la alternativa según su criterio	
<b>Escala de medición</b>	Likert de 6 niveles	
<b>Descripción</b>	0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre	
<b>Niveles de rango</b>	Nivel	Rango
<b>Variable: Estrés psicológico</b>	nivel leve	0 a 33%
	nivel moderado	34 a 66%
	nivel severo	67 % al 100%

## **2.6 Procedimiento de Recolección y Análisis de Datos**

### **2.6.1. Recoleccion de datos**

En relación con el procedimiento de recolección de datos, se utilizó la técnica de encuesta, la cual fue aplicada de manera individual, mediante un formato virtual, a través de la plataforma de Google Forms y en caso el estudiante no dispuso de un dispositivo, se proporcionó un documento físico de manera presencial.

En cuanto al instrumento para la recolección de los datos, se utilizó el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y el Inventario de SISCO-SV21 Inventario sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, y con los datos de la población se evaluó su validez y confiabilidad.

### **2.6.2. Análisis de datos**

Con respecto a los análisis de datos, los instrumentos utilizados fueron evaluados con precisión y cautela a través de la tasación del valor de Alfa de Cronbach y la confiabilidad mediante el estadístico IBM SPSS statistics 29.0.

El estudio de los datos, se evaluó mediante la estadística Kolmogorov Smirnov para dos muestras en investigación (39), con el fin de conocer la normalidad y los estadísticos de correlación

Respecto a las hipótesis correlacionales no paramétricas, se utilizó el Coeficiente de correlación de Rho de Spearman, al ser variables en un nivel de medición ordinal (39)

Se utilizaron los estadísticos de medidas de tendencia central y dispersión para el análisis descriptivo de variables y dimensiones.

## 2.7 Aspectos éticos

Se proporcionó a los participantes una explicación clara y comprensible sobre el propósito y los objetivos de la investigación, asegurando que entendieran el alcance y la relevancia del estudio. Se recibió el consentimiento informado de cada uno de los participantes, quien fue debidamente informado sobre el uso y manejo de la información proporcionada. Se garantizó que la participación en el estudio fuera confidencial, y se tomaron medidas para asegurar que las respuestas y datos individuales no fueran divulgados ni utilizados fuera del contexto de la investigación. En adición, nuestra investigación busca favorecer el bienestar de todos los estudiantes dando a conocer nuestra investigación y así poder plantear recomendaciones y posibles soluciones con otros autores en un futuro para un mejoramiento de la salud tanto física como mental en nuestra población de estudio.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos en relación al objetivo de la presente investigación.

**Tabla 4.** Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023.

		Estrés Académico		Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1.000	-.042
		Sig. (bilateral)	.	.682
		N	99	99
	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	-.042	1.000
		Sig. (bilateral)	.682	.
		N	99	99

**Tabla 5.** Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de las variables estrés académico y hábitos alimentarios

	Kolmogorov – Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.090	99	.048
Hábitos alimentarios	0.65	99	.200

Planteamiento de hipótesis de normalidad:

H0: Los datos de la variable presentan una distribución normal

H1: Los datos de la variable no presentan una distribución normal

- Si el p valor es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula (H0)
- Si el p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H0)

**Interpretación:** En la tabla 5, los resultados mostraron p-valor menor a 0.05 en la variable estrés académico ( $p=0.048$ ); caso contrario, se demostró ( $p=0.200$ ) en la variable de hábitos alimentarios, por lo que estrés académico no presentaría distribución normal. Por lo anterior, se empleará el estadístico no paramétrico Rho- Spearman.

**Tabla 6.** Correlación entre variables estrés académico y hábitos alimentarios

			Estrés Académico	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1.000	-.042
		Sig. (bilateral)	.	.682
		N	99	99
	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	-.042	1.000
		Sig. (bilateral)	.682	.
		N	99	99

Planteamiento de hipótesis general:

H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023

H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023

- Si el p valor es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula (H0)
- Si el p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H0)

**Interpretación:** En la tabla 6, los resultados mostraron un p-valor ( $p=0.682$ ) es mayor a 0.05, por lo que se acepta la H0 No existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023. Al no encontrarse una relación significativa, no sería necesario interpretar el coeficiente ( $Rho=-0.042$ ).

**Tabla 7.** Tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023

¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?						
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Estrés académico	99	100.0%	0	0.0%	99	100.0%
Preparaciones culinarias adecuadas	99	100.0%	0	0.0%	99	100.0%

**Tabla 8.** Relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov – Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.090	99	.048
Preparaciones culinarias adecuadas	.221	99	<.001

Planteamiento de hipótesis de normalidad:

H0: Los datos de la variable presentan una distribución normal

H1: Los datos de la variable no presentan una distribución normal

- Si el p valor es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula (H0)
- Nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.
- Si el p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H0)

**Interpretación:** Los resultados mostraron p-valores menores a 0.05 en la variable estrés en ambas variables, por lo ambas variables no presentaron distribución normal. Por lo anterior, se empleará el estadístico no paramétrico Rho-Spearman.

**Tabla 9.** Estadístico no paramétrico Rho-Spearman

Rho Spearman	Estrés académico	Coeficiente correlación	Estrés Académico	
			de	1.000
		Sig. (bilateral)	.	.718
		N	99	99
	Preparaciones culinarias adecuadas	Coeficiente correlación	Preparaciones culinarias adecuadas	
			de	.037
			1.000	
		Sig. (bilateral)	.718	.
		N	99	99

Planteamiento de hipótesis específica 1:

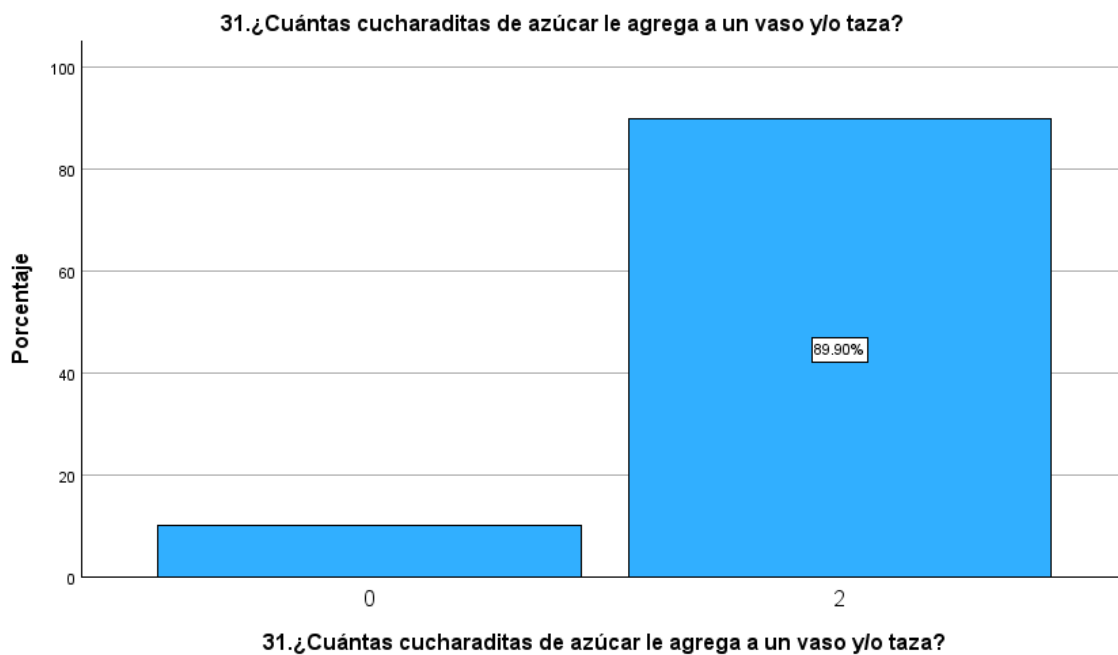
H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023

H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023

**Interpretación:** Los resultados mostraron un p-valor ( $p=0.718$ ) es mayor a 0.05, por lo que se acepta la H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023. Al no encontrarse una relación significativa, no sería necesario interpretar el coeficiente ( $Rho=-0.042$ ).

**Tabla 10.** Consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?		
Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
0	10	10.1
2	89	89.9
Total	99	100.0



**Figura 1.** Consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

**Interpretación:** En la Figura 1. Se visualiza que el 89.9% de estudiantes universitarios tienen un consumo adecuado de azúcar añadida al día, según las recomendaciones de la OMS ().

**Tabla 11.** Relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de la Universidad privada, Lima 2023

		Pruebas de normalidad		
		Kolmogorov – Smirnov		
¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?		Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	0	.223	10	.174
	2	.081	89	.200

Planteamiento de hipótesis de normalidad:

H0: Los datos de la variable presentan una distribución normal

H1: Los datos de la variable no presentan una distribución normal

- Si el p valor es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula (H0)
- Si el p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H0)

**Interpretación:** Los resultados mostraron p-valor mayores a 0.05 en ambos grupos, por lo que presentan distribuciones normales. Por lo anterior, se empleará el estadístico paramétrico T-Student para muestras independientes.

Tabla 12. Prueba de muestras independientes

		Prueba de muestras independientes								95% de intervalo de confianza de la diferencia	
Estrés académico	Prueba de Levene de igualdad de varianzas	F	Sig.	t	gl	prueba t para la igualdad de medias				Inferior	Superior
						Significación P de un factor	P de dos factores	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar		
	Se asumen varianzas iguales	.249	.619	-.506	97	.307	.614	-3.252	6.431	-16.015	9.512
	No se asumen varianzas iguales			-.466	10.719	.325	.650	-3.252	6.977	-18.657	12.153

Planteamiento de hipótesis específica 2:

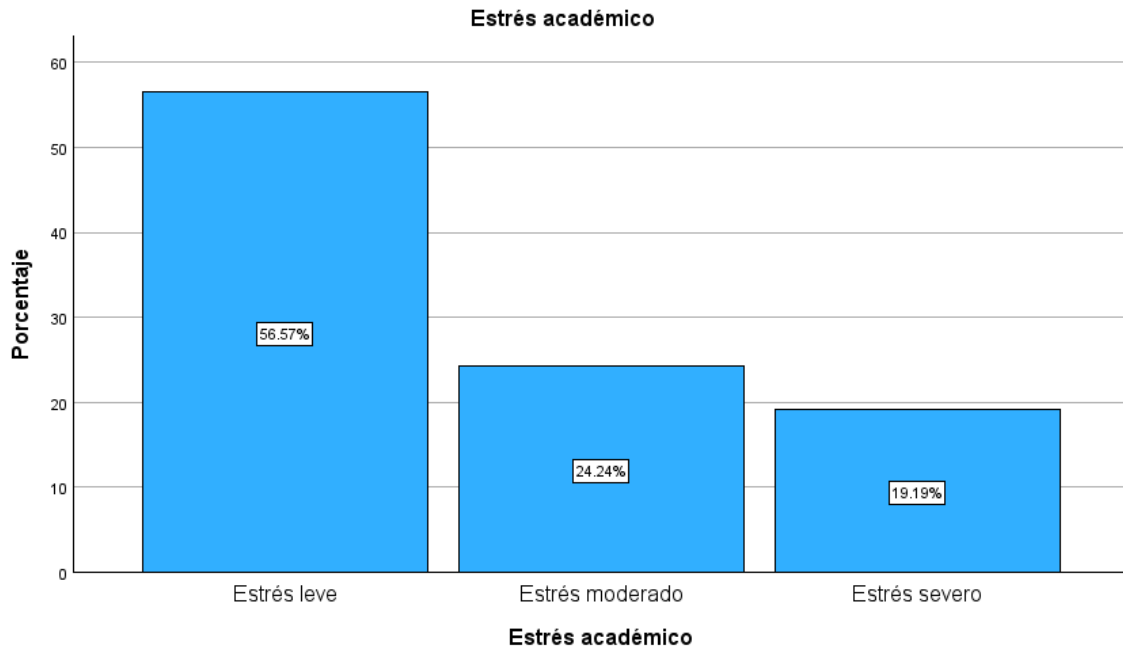
H0: No existe diferencias significativas en el estrés académico según los grupos de consumo de azúcar

H1: Existe diferencias significativas en el estrés académico según los grupos de consumo de azúcar.

**Interpretación:** En esta prueba comparativa, se obtuvo un p-valor ( $p=0.619$ ) es mayor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula: No existen diferencias significativas en el estrés académico según los grupos de consumo de azúcar. Al no encontrarse diferencias significativas se consideran los promedios de estrés académico de las personas con consumo adecuado ( $M=45.65$ ) y las personas de consumo inadecuado ( $M=42.50$ ).

**Tabla 13.** Nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

Estrés académico		
	Frecuencia	Porcentaje
Estrés leve	56	56.6
Estrés moderado	24	24.2
Estrés severo	19	19.2
Total	99	100.2

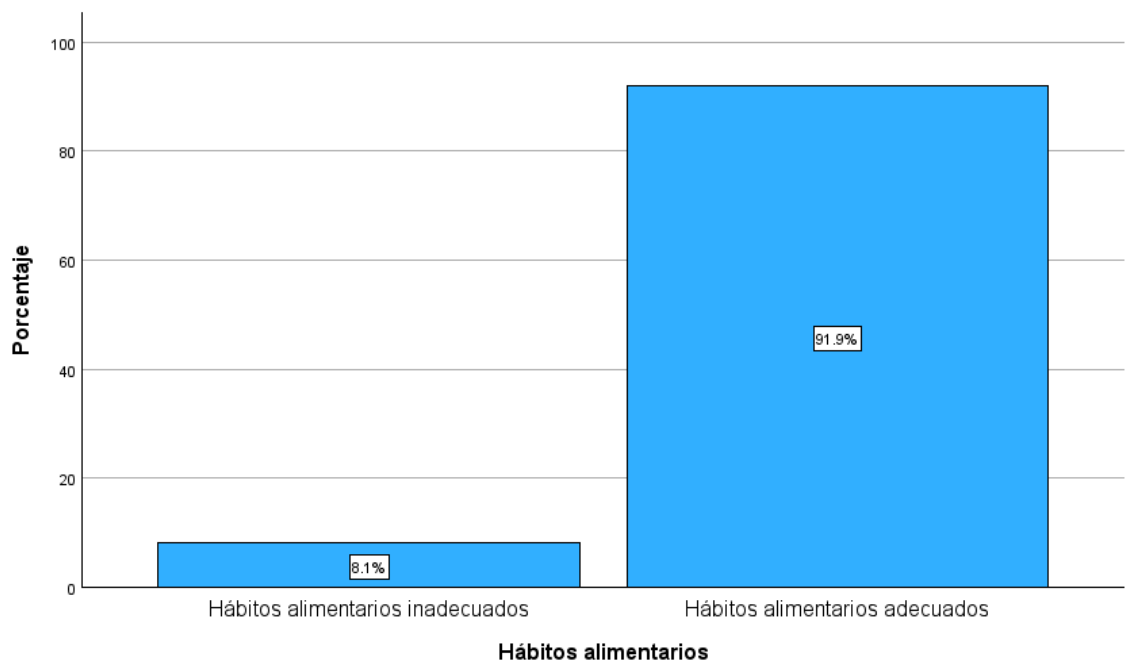


**Figura 2.** Nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

**Interpretación:** Según gráficos el 56.6% de los estudiantes presenta un estrés académico leve, siguiendo un 24.2% de estudiantes que presenta un nivel de estrés académico moderado y por tanto un 19.2% presenta un nivel de estrés académico severo.

**Tabla 14.** Nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

Hábitos alimentarios		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos alimentarios inadecuados	8	8.1
Hábitos alimentarios adecuados	91	91.9
Total	99	100.0



**Figura 3.** Nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.

**Interpretación:** Según el gráfico presentado, del total de los estudiantes encuestados un 91.9% presenta hábitos alimentarios adecuados, mientras el porcentaje restante que viene a ser un 8.1% presenta hábitos alimentarios inadecuados.

De acuerdo con las dificultades presentadas en el estudio, se puede considerar el aspecto de la edad de la población estudiada, ya que en la población se encontraban estudiantes de edades mayores, lo que puede repercutir en las respuestas al presentar distintos estilos de vida, mayor carga familiar o laboral. Así mismo, al momento de la realización de las

encuestas se pudo observar que no todos los estudiantes completaron la encuesta de manera consciente, ya que al ser extensas los estudiantes tenían más apuro por culminar.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como objetivo general de este estudio, aspiramos demostrar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023. Los resultados de la tabla 5 mostraron que no existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición de primer año en una universidad privada, Lima 2023 con un p-valor ( $p=0.682$ ), datos que encuentran alta similitud con la investigación de Flores S et al (6), estudio que de igual manera no demostró ni una relación de ambas variables mencionadas en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora. Los resultados demostraron que el nivel de estrés de los estudiantes universitarios no influyen en sus hábitos alimentarios. Como comentó Duran R et al (20) los malos hábitos alimentarios, la falta de actividad física y estrés en el ámbito académico son factores a los que los estudiantes universitarios están expuestos constantemente, y a su vez estos determinantes están asociados a un efecto negativo en la salud y en el rendimiento estudiantil del estudiante, más no necesariamente estaría ligado al estrés académico.

Referente a la relación entre la variable estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una Universidad Privada, Lima 2023, se obtuvo un p-valor ( $p=0.718$ ) por lo tanto, no hubo una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias, que consumen los estudiantes. En adición a estos resultados obtenidos, el instrumento de hábitos alimentarios usado en la presente investigación pertenece al estudio de las autoras Ferro, R. Maguiña, V (7), donde nos comentan en su estudio que, el tipo de preparación más consumido por los estudiantes eran los guisados (75.9%), en menor

porcentaje se encontraron los sancochados (10.3%), los fritos (9.4%), los horneados (2.8%) y a la plancha (1.6%). Concordando que, estos hallazgos respaldan la idea de que los estudiantes pueden presentar estrés sin embargo no hay una relación con las preparaciones culinarias que puedan consumir a lo largo de sus estudios.

En el tercer objetivo específico, no se encontraron diferencias en el estrés académico según los grupos de consumo de azúcar, con un p-valor ( $p=0.619$ ), considerando una mediana ( $M=45.65$ ) en personas con un consumo adecuado y ( $M=42.50$ ) como población con un consumo inadecuado. Del mismo modo, en el estudio de Morales, C (45), que presentó una muestra de 162 alumnos de la carrera de medicina, se demostró que un 35.1% ingiere la cantidad adecuada según la recomendación de la OMS (12), y un 32.4% refirió consumir más de la cantidad de azúcar recomendada al día. Coincidiendo con nuestra investigación en los resultados, podemos concluir que probablemente los estudiantes de salud cuentan con mayor conocimiento acerca de la recomendación de azúcar al día.

Con el cuarto objetivo específico que es presentado como un objetivo descriptivo, se midió el nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una Universidad Privada, Lima 2023, en el cual se obtuvo que el 56.6% de los estudiantes presenta un estrés académico leve, un 24.2% de presenta un nivel de estrés académico moderado y un 19.2% presenta un nivel de estrés académico severo. Así también, en el estudio de Arrué, L (46) nos indica que mediante su muestra de 308 estudiantes un 63.64% sintió un poco de estrés, el 22.73% sintieron mucho estrés, y por último el 4.55% sintió estrés extremadamente.

En el quinto y último objetivo específico descriptivo, se midió el nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una Universidad Privada, Lima 2023, en lo cual se observó de acuerdo a los resultados que

un 91.9% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios adecuados, mientras un 8.1% presenta hábitos alimentarios inadecuados. En el estudio de la autora Milian, Y (47), en su muestra de 327 estudiantes, el 60.2% manifestaron hábitos no saludables. Lo cual nos lleva a pensar que al ser nuestra muestra de estudio estudiantes de la carrera de nutrición, es probable que sus hábitos alimentarios sean mejores al tener mayor conocimiento sobre una alimentación balanceada.

## CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general de la presente investigación, que fue establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada de Lima, 2023, se concluye que no existe una relación significativa entre estas variables, ( $p=0.682$ ).

- De acuerdo con los datos analizados, no existe una relación significativa entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes del primer año de Nutrición en una Universidad Privada, Lima 2023.

- En cuestión del estrés académico y su relación con el consumo de azúcar, no existieron diferencias significativas ( $p=0.619$ ).

- Los datos obtenidos revelan que una mayoría significativa de los estudiantes de primer año de Nutrición en una Universidad Privada, Lima 2023, específicamente el 56.6%, experimenta un nivel de estrés académico leve, un 24.2%, presenta un nivel de estrés académico moderado, y un 19.2% restante enfrenta un nivel de estrés académico severo.

- Del total de los universitarios encuestados, un 91.9% presenta hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 8.1% restante muestra hábitos alimentarios inadecuados.

## RECOMENDACIONES

Este estudio presenta ciertas limitaciones, que deberán ser consideradas por futuros investigadores para el estudio de las variables del estrés académico y hábitos alimentarios.

Una de ellas, son las características que presentó la población, si bien es cierto los estudiantes encuestados pertenecen a los primeros ciclos, hay un porcentaje que cuenta con edades distintas a la mayoría, lo que podría interpretarse como un mejor manejo del estrés en cierta población según la edad, mayor conciencia al momento de la elección de sus alimentos y incluso mayor o menor carga en el ámbito personal.

Para la variable de hábitos alimentarios, la investigación propone considerar una sección, según el instrumento utilizado, en la cual el encuestado pueda registrar los tipos de alimentos, junto a las cantidades que ingiere al día, y obtener resultados más precisos, con la finalidad de comparar junto a la frecuencia de consumo de ciertos alimentos la cantidad de calorías consumidas al día.

Así mismo, tener en cuenta aspectos emocionales que puedan estar relacionados con trastornos alimenticios, podría ser conveniente, con el fin de descartar respuestas engañosas.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, la medición de hábitos alimentarios puede ser inexacta de conocer en la población universitaria, ya que actualmente no existe un instrumento dirigido especialmente a la población universitaria, aspecto que cuidar en las futuras investigaciones que evalúen la variable.

De acuerdo con las limitaciones presentadas en relación con la muestra, se aconseja realizar la aplicación de los instrumentos de manera presencial con el fin de brindar apoyo, o absolver probables dudas de parte de los encuestados, para así asegurar que la respuesta pueda ser respondida según el objetivo.

## REFERENCIAS

1. Miriam T, Norma G, Digna S. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. Med Naturista [Internet]. 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]; 14(2):43-48. Disponible en: [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760#:~:text=Todos%20los%20estudiantes%20de%20enfermer%C3%ADa,en%20la%20soluci%C3%B3n%20\(44.5%25\)](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760#:~:text=Todos%20los%20estudiantes%20de%20enfermer%C3%ADa,en%20la%20soluci%C3%B3n%20(44.5%25))
2. Ministerio de Salud [Internet]. Lima: MINSA; 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-mineduy-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-saludmental>
3. Barraza A. Inventario SISCO SV-21 Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. México: Ecorfan; 2018 [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
4. Rojas A. ¿Quiénes son los jóvenes de hoy? Una generación sin límites (Internet). UNICEF; 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/cuba/historias/quienes-son-los-jovenes-de-hoy-una-generacion-sin-limites#:~:text=Los%20j%C3%B3venes%20representan%20un%20recurso,social%2C%20desarrollo%20econ%C3%B3mico%20y%20progreso>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Estado de la Población Peruana. Lima: INEI; 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf)
6. Flores S, Maravi Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020. 49 p. [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS\\_FLORES-MARAVI\\_UMA\\_NUTRICIÓN%20Y%20DIETÉTICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequen%20ce=1&isAllowed=y](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICIÓN%20Y%20DIETÉTICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequen%20ce=1&isAllowed=y)
7. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019. 65 p. [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en:

- <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/29438a61-22a4-4288-91b5-ea620b727be0/content>
8. Pampillo Castiñeiras T, Arteche Díaz N, Méndez Suárez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río [Internet]. 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]; 23(1):99-107. Disponible en:  
<http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794>
  9. Reyes Narvaez S, Oyola Canto M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chilena Nutrición [Internet]. 2020 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]; 47(1):67-72. Disponible en:  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=en&nrm=iso&tlng=en) doi: [10.4067/S0717-75182020000100067](https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067)
  10. Gerbotto M, Paturzo C. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. Diaeta [Internet]. 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]; 38(172):26-40. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&tlng=es).
  11. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López J, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, Guerrero Portillo S, Sáez Guinoa M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]; 36(6):1339-1345. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
  12. Organización mundial de la salud. Alimentación sana.2018 Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
  13. Vanegas S, Andrade L. La influencia del estrés en la toma de decisiones respecto a los hábitos alimenticios. Uni Cooperativa Colombia [Internet]. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en:  
[http://www.knowledgecap.bigstarcreative.com/bitstream/20.500.12494/46175/2/2022\\_influencia\\_estres.pdf](http://www.knowledgecap.bigstarcreative.com/bitstream/20.500.12494/46175/2/2022_influencia_estres.pdf)
  14. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. OPS; 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/18-11-2019-naciones-unidas-pide-acciones-urgentes-para-frenar-alza-hambre-obesidad-america>
  15. Bustamante del Hierro. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la universidad San Francisco de Quito. Ecuador. 2023  
<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14925/1/UDLA-EC-TMND-2023-36.pdf>
  16. Arrieta S, Lopez M. Relación entre estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de Nutrición de la Universidad del Sinú durante el periodo 2023-2. Colombia, 2023.  
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1196/Relaci%3%b3n%20Entre%20Estr%3%a9s%20Acad%3%a9mico%20Y%20Consumo%20De%20Alimentos%20Ultraprocesados%20En%20Estudiantes%20De>

- [%20Nutrici%3%b3n%20De%20La%20Universidad%20Del%20Sin%3%ba%20Durante%20El%20Periodo%202023-2%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)
17. Comprender el verdadero coste de la malnutrición [Internet]. FAO; [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/238398/>
  18. OMS. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles [Internet]. OMS; 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)
  19. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Lima: INEI; [citado 11 de agosto 2024]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
  20. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Rev chilena nutrición [Internet]. 2021 [citado el 15 de octubre de 2023]; 48(3):389-395. Disponible en: doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
  21. Argueta A. Hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento y la relación de la frecuencia de consumo de grupos de alimentos con los niveles de estrés y ansiedad en adolescentes de 13 a 15 años de cuatro centros educativos del nivel básico de la cabecera departamental de quetzaltenango, Guatemala, 2020. [Tesis de grado]. Quetzal Tenango: Universidad Rafael Landívar; 2021. 180 p. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/15/Argueta-Ariana.pdf>
  22. Aparicio S. Sucesos vitales estresantes y dieta hiper-energética asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de Medicina de la UAEMex [Tesis de maestría]. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México; 2020. 47 p. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109829/2020%20TESIS%20%20Sucesos%20Vitales%20Estresantes%20Sara%20Aparicio.pdf?sequence=1>
  23. Banda V. Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019 [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2019. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16537/TESIS%20VIVIANA%20BANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  24. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá [Tesis de maestría]. Bogotá: Fundación Universitaria Konrad Lorenz; 2022. 108 p. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

25. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019. 38 p. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en:  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
26. Ordoñez G, Solari, A. Hábitos alimentarios , estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan. 2022. Lima, Perú.  
[https://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/handle/ULCB/1211/Final%20Tesis%20con%20Acta\\_Ord%c3%b3%c3%bl ez\\_Solari.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/handle/ULCB/1211/Final%20Tesis%20con%20Acta_Ord%c3%b3%c3%bl ez_Solari.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Huaman,G. Estrés académico en relación a hábitos alimentarios en estudiantes del I ciclo de enfermería, universidad nacional santiago antúnez de mayolo. 2022. Huaraz.  
[https://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/5580/T033\\_74472511\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/5580/T033_74472511_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Tutaya F. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Pontificia Católica del Perú; 2020. 53 p. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en:  
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA\\_LEGUA\\_FIAMA\\_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
29. Pérez J. Capítulo 1 ¿Qué es el estrés? [Internet]. Madrid: Cerasa; 2024 [citado 11 de agosto 2024]. Disponible en: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
30. Reynoso Erazo L, Piña López JA, Camacho Gutiérrez E. Análisis teórico y experimental en psicología y salud : algunas contribuciones mexicanas. Guadalajara, México: ITESO - Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente; 2015.
31. Smith M. Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje. Aulas emocionalmente positivas [Internet]. Madrid: Narcea; 2019 [citado 11 de agosto 2024]. Disponible en: <https://ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV312062023231042.pdf>
32. Gay MA. Nutrición [Internet]. España: Min Edu For Prof; 2018 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en:  
[https://www.unebook.es/es/ebook/nutricion\\_E1000006568](https://www.unebook.es/es/ebook/nutricion_E1000006568)
33. Herrero G, Andrades C. Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida [Internet]. 1ª ed. Argentina: Arcopress; 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en:  
[https://books.google.com.pe/books?id=hsuvDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=hsuvDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

34. Mahan L, Raymond J. Krause. Dietoterapia [Internet]. 14<sup>a</sup> ed. Barcelona: Elsevier; 2017.
35. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. [Internet]. 6<sup>a</sup> ed. México: McGraw-Hill; 2014 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
36. Primo E. Introducción a la investigación científica y tecnológica [Internet]. Madrid: Ed Alianza; 1994 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=29581>
37. Álvarez A. Clasificación de las investigaciones [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad de Lima; 2020. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Aca%20d%20C3%A9mica%202020%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
38. Salinas, P. Metodología de la investigación científica. Universidad de los Andes Mérida. Venezuela. 2016. [citado el 19 de agosto de 2024] Disponible en: [https://web.archive.org/web/20180422062837id\\_/http://botica.com.ve/PDF/metodologia\\_investigacion.pdf](https://web.archive.org/web/20180422062837id_/http://botica.com.ve/PDF/metodologia_investigacion.pdf)
39. Hernández Sampieri Roberto. Metodología de la investigación 6<sup>a</sup> Edición. 2014. [citado el 19 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
40. Ferreira, A. Sistema de Interacción Familiar asociado a la autoestima de menores en Situación de abandono o prostitución. Tesis Digitales UNMSM. Disponible en: [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/ferreira\\_ra/cap3.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/ferreira_ra/cap3.pdf)
41. Arias, J. Diseño y metodología de la investigación; 2021. 113p. [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
42. Hayes B. Como medir la satisfacción del cliente: desarrollo y utilización de cuestionarios [Internet]. 2<sup>a</sup> ed. Barcelona: Edic Gestión 2000; 2002 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=dicScdBb6IcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=dicScdBb6IcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
43. Tamayo M. El proceso de la investigación científica [Internet]. 4<sup>a</sup> ed. México: Edit Limusa; 2003 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/0B4R1ssRAL--ZNzExZDVIYWwEtNdc5Yi00NWYyLTg4ZjMtMGIOYWwzYjFIMmUx/view?hl=es&pli=1&resourcekey=0-myplvhXFcpPJZUUQojSYSQ>
44. Malhotra N. Investigación de mercados [Internet]. 5<sup>a</sup> ed. México: Pearson Edu; 2008 [citado el 15 de octubre de 2023]; Disponible en:

<http://www.elmayorportaldegerencia.com/Libros/Mercadeo/%5BPD%5D%20Libros%20-%20Investigacion%20de%20Mercados.pdf>

45. Morales C. Consumo de azúcar y su asociación con el estado anímico en estudiantes Universitarios. Rev Portalesmedicos [Internet]. 2021 [citado el 15 de octubre de 2023]; 16(7):320. Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/consumo-de-azucar-y-su-asociacion-con-el-estado-animico-en-estudiantes-universitarios/>
46. Arrué L. Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020-2021 [Tesis de Licenciatura]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2021. 42 p. [citado 11 de agosto 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9533/Arru%C3%A8%20Vinces%20Liz%20Katherine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Milian YM. Hábitos alimenticios y estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” Semestr2 2017-II [Tesis de Licenciatura]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2017. 70 p. [citado el 8 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/296/1/TESIS%20-%20YSABEL%20MARGARITA%20MILIAN%20LIZA%29.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

<b>TÍTULO:</b> “Relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de nutrición en una universidad privada, lima 2023”					
<b>PROBLEMA</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>¿Existe relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?</p> <p>¿Existe relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023?</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b></p> <p>Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b></p> <p>Existe relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023</p> <p>Existe relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>Establecer la relación entre el estrés académico y los tipos de preparaciones culinarias que consumen los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023.</p> <p>Establecer relación entre el estrés académico y el consumo de azúcar en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023</p> <p>Identificar cuál es el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023</p> <p>Identificar cuál es el nivel de hábitos alimentarios que predomina en los estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada, Lima 2023</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p>Estrés académico</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li>   <li>• Número de comidas</li> <li>• Frecuencia de consumo de comidas principales</li> <li>• Horario de consumo de alimentos</li> <li>• Lugar donde se consumió las comidas principales</li> <li>• Compañía</li> <li>• Tipo de comida</li> <li>• Tipo de preparación de las comidas principales</li> <li>• Consumo de refrigerios entre comidas</li> <li>• Consumo de bebidas</li> <li>• Frecuencia de consumo</li> </ul>	<p><b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo</p> <p><b>CLASIFICACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Básica</li> <li>• Retrospectiva</li> <li>• Transversal</li> <li>• Observacional</li> </ul> <p><b>DISEÑO:</b> No experimental</p> <p><b>POBLACIÓN:</b> 99 estudiantes de primer año de Nutrición en una universidad privada en Lima.</p> <p><b>MUESTRA:</b> No hay muestra, puesto que, se estudió a toda la población.</p> <p><b>TÉCNICA:</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b> Cuestionarios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimentarios de Ferro, R., &amp; Maguiña, V. (2012)</li> <li>• Inventario SISCO SV-21 de Barraza, A. (2018)</li> </ul>





Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

TÍTULO: “Relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de Nutrición en una Universidad privada, Lima 2023”					
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b> ESTRÉS ACADÉMICO	Según Barraza (2008), el estrés académico es un suceso psicológico que se va a hacer presente en 3 momentos de nuestra vida: El primero, cuando el estudiante presenta muchas demandas que son consideradas como estresores en su centro estudiantil; el segundo, cuando los estresores provocan síntomas en el sistema u organismo provocando un desequilibrio; el tercero cuando el estudiante se ve en el compromiso de afrontar su situación de estrés mediante actividades o estrategias que puedan ayudarlo.	Inventario SISCO SV-21 de Barraza, A. (2018) con 21 Dimensiones: Estresores (7 ítems), síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento (7 ítems)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li>   <li>• Síntomas</li>   <li>• Estrategias de Afrontamiento</li> </ul>	Sobrecarga Personalidad Carácter Evaluación Exigencia Tiempo Claridad  Fatiga Depresión Tristeza Ansiedad Angustia Desesperación Concentración Agresividad Irritabilidad Conflictos Desgano  Concentración Soluciones Analizar Control Enfrentar Positivismo	N = Nunca CN = Casi nunca RV = Rara vez AV = Algunas veces CS = Casi siempre S = Siempre



<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p>HÁBITOS ALIMENTARIOS</p>	<p>Según Ferro y Maguiña (2012) Los hábitos alimentarios vienen a ser costumbres que tiene el ser humano y que define el comportamiento del estudiante respecto al tipo de alimentación o preferencias alimentarias que presente.</p>	<p>Cuestionario de hábitos alimentarios de Ferro y Maguiña del año 2012 que se realizó a través de un diseño de cuestionario en Estados Unidos en el año 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de comidas</li> <li>• Frecuencia de consumo de comidas principales</li> <li>• Horario de consumo de alimentos</li> <li>• Lugar donde consume sus alimentos</li> <li>• Compañía</li> <li>• Tipo de comida</li> <li>• Tipo de preparación de las comidas principales</li> </ul>	<p><b>Adecuado:</b> 3 a 5 comidas al día  <b>Inadecuado:</b> Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día</p> <p><b>Adecuado:</b> Consumo diario de comidas principales  <b>Inadecuado:</b> Consumo no diario de comidas principales</p> <p><u>En el desayuno:</u>  <b>Adecuado:</b> 6:00am a 8:59 am  <b>Inadecuado:</b> antes de las 6:00am o a partir de las 9:00 am</p> <p><u>En el almuerzo:</u>  <b>Adecuado:</b> 12:00m a 2:59pm  <b>Inadecuado:</b> antes de las 12:00m o a partir de las 3:00pm</p> <p><u>En la cena:</u>  <b>Adecuado:</b> 6:00pm a 8:59pm  <b>Inadecuado:</b> antes de las 6:00pm o a partir de las 9:00pm</p> <p><b>Adecuado:</b> En casa, en la universidad, en restaurante.  <b>Inadecuado:</b> En los quioscos o en puestos ambulantes.</p> <p><b>Adecuado:</b> Con compañía  <b>Inadecuado:</b> Solo(a)</p> <p><b>Adecuado:</b> Comida criolla (tipo comida de casa).  <b>Inadecuado:</b> Comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa-pizzas  <b>Adecuado:</b> Guisado, sancochado</p>	<p>Puntaje de acuerdo con la selección de respuestas. Más de 30 puntos según la evaluación del instrumento indica hábitos alimentarios adecuados y un puntaje entre 0-29 puntos indica hábitos alimentarios inadecuados.</p>
---	---	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de refrigerios entre comidas</li> <li>Consumo de bebidas</li> </ul>	<p>o a la plancha o al horno.  <b>Inadecuado:</b> Frituras.  <b>Adecuado:</b> Frutas  <b>Inadecuado:</b> Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada</p> <p><b>Con las comidas principales Adecuado:</b> Agua natural o refrescos.  <b>Inadecuado:</b> Otros tipos de bebidas  <u>Acompañando las Menstras</u>  <b>Adecuado:</b> Con bebidas cítricas. <b>Inadecuado:</b> Otros tipos de bebidas  <u>Durante el día</u>  <b>Adecuado:</b> Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena.  <b>Inadecuado:</b> Otros tipos de bebida con aporte insuficiente aporte nutricional</p> <p><u>Lácteos y derivados</u> <b>Adecuado:</b> Diario o Interdiario. <b>Inadecuado:</b> Igual o menos de 3 días a la semana</p> <p><u>Acompañamiento del pan</u>  <b>Adecuado:</b> Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas.  <b>Inadecuado:</b> Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos  <b>Carne de Res o Cerdo Adecuado:</b></p>	
--	--	--	--	--	--



				<p>Consumo de 1 -2 veces por semana <b>Inadecuado:</b> Consumo de menos de una vez por semana o más de 2 veces por semana</p> <p><u>Carne Pollo</u>  <b>Adecuado:</b> Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana  <b>Inadecuado:</b> Consumir menos de 1 vez por semana o más veces por semana o consumo diario</p> <p><u>Carne de Pescado</u>  <b>Adecuado:</b> Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana  <b>Inadecuado:</b> Consumo de menos de 1 vez por semana</p> <p><u>Huevo y forma de preparación</u>  <b>Adecuado:</b> Consumir por lo menos 1-2 veces por semana, sancochado, escalfado o pasado.  <b>Inadecuado:</b> Consumo de menos 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones</p> <p><u>Menstras</u> <b>Adecuado:</b> Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario.  <b>Inadecuado:</b> Consumo de menos 1 vez a la semana o diario.</p> <p><u>Ensalada de verduras</u>  <b>Adecuado:</b> Consumir de manera diaria o interdiaria.  <b>Inadecuado:</b> Consumir menos de 3 veces por semana</p> <p><u>Mayonesa</u> <b>Adecuado:</b> Consumir máximo 1-2 vez al mes o nunca. <b>Inadecuado:</b> Consumir más de 2 veces por mes</p> <p><u>Sal a las comidas ya preparadas</u>  <b>Adecuado:</b> No adicionar sal a</p>
--	--	--	--	---



				las comidas ya preparadas <b>Inadecuado:</b> Adicionar sal a las comidas ya preparadas. <u>Azúcar</u> <b>Adecuado:</b> Máximo 2 cucharaditas por vaso <b>Inadecuado:</b> Más de 2 cucharaditas por vaso.	
--	--	--	--	---	--

### Anexo 3. Cuestionarios realizados de manera presencial



### Anexo 4. Cuestionarios impresos



Anexo 5. Cuestionarios realizados vía Google Forms



Anexo 6. Cuestionarios realizados de manera presencial



## Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada

### CONSENTIMIENTO INFORMADO:

El presente formulario tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de una universidad privada para ser usado en una investigación titulada: Relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de nutrición en una universidad privada, Lima 2023. El tiempo que le tomará realizar este cuestionario es aproximadamente entre 15-20 minutos. Este formulario es voluntario y totalmente gratuito, además no presenta ningún riesgo para usted, la información obtenida en este cuestionario será confidencial por lo tanto solo la persona encargada de este estudio tendrá esta información. Resaltar que las respuestas deben ser totalmente transparentes para un mejor resultado en nuestra investigación.

Agradecemos desde ya su participación para este estudio y cualquier consulta nos pueden contactar a través de nuestros correos:

[aranzanathalya@outlook.com](mailto:aranzanathalya@outlook.com)

[jeniffer.ravello@hotmail.com](mailto:jeniffer.ravello@hotmail.com)

Nombres completos

---

Ciclo en curso

- primer ciclo
- segundo ciclo

Género

- primer ciclo
- segundo ciclo

Edad

---

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos? (2 pts.)



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

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno? (2 pts.)

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

3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno? (1 pto.)

- 4:00 am – 4:59 am
- 5:00 am – 5:59 am
- 6:00 am – 6:59 am
- 7:00 am – 7:59 am
- 8:00 am – 8:59 am

4. ¿Dónde consume su desayuno? (1 pto.)

- En la Casa
- En la Universidad
- En el Restaurante
- En los quioscos
- En los puestos de ambulante

5. ¿Con quién consume su desayuno? (1 pto.)

- Con su familia
- Con sus amigos
- Con sus compañeros de estudio
- Con sus compañeros de trabajo
- Solo(a)

6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar? (1 pto.)

- Leche y/o Yogurt
- Jugos de frutas
- Avena-Quinua -Soya
- Infusiones y/o café
- Otros \_\_\_\_\_

6a. ¿Qué tan seguido toma leche? (2 pts.)

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

7. ¿Consumes pan?

- Sí (pasar a la pregunta 7a)
- No (pasar a la pregunta 7b)

7a. ¿Si usted consume pan, con que acostumbra a acompañarlo? (2 pts.)

- Queso y/o Pollo
- Palta o aceituna
- Embutidos
- Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito o tortilla)
- Mermelada y/o Manjar blanco

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

\_\_\_\_\_

8. ¿Qué tan seguido consumes queso? (2 pts.)

- Nunca
- 1 -2 veces al mes
- 1 -2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana? (2 pts.)



- Frutas (Enteras o en preparados)
- Hamburguesa
- Snacks y/o Galletas
- Helados
- Nada

10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde? (2 pts.)

- Frutas (Enteras o en preparados)
- Hamburguesa
- Snacks y/o Galletas
- Helados
- Nada

11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día? (2 pts.)

- Agua natural
- Refrescos
- Infusiones
- Gaseosas
- Jugos industrializados
- Bebidas rehidratantes

12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar? (2 pts.)

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

13. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo? (1 pto.)

- 11:00 am - 11:59 am
- 12:00 pm - 12:59 pm
- 1:00 pm - 1:59 pm
- 2:00 pm - 2:59 pm
- Más de las 3:00 pm

14. ¿Dónde consume su almuerzo? (1 pto.)



- En la casa
- En la universidad
- En el restaurante
- En los quioscos
- En los puestos ambulantes

15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo? (2 pts.)

- Comida criolla
- Comida vegetariana
- Comida light
- Pollo a la brasa y/o pizza
- Comida chatarra

16. ¿Con quién consume su almuerzo? (1 pto.)

- Con su familia
- Con sus amigos
- Con sus compañeros de estudio
- Con sus compañeros de trabajo
- Solo(a)

17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar? (1 pto.)

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

18. ¿En qué horarios consume su cena? (1 pto.)

- 5:00 pm - 5:59 pm
- 6:00 pm - 6:59 pm
- 7:00 pm - 7:59 pm
- 8:00 pm - 8:59 pm
- Más de las 9:00 pm

19. ¿Dónde consume su cena? (1 pto.)



- En la casa
- En la universidad
- En el restaurante
- En los quioscos
- En los puestos ambulantes

20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena? (2 pts.)

- Comida criolla
- Comida vegetariana
- Comida light
- Pollo a la brasa y/o pizza
- Comida chatarra

21. ¿Con quién consume su cena? (1 pto.)

- Con su familia
- Con sus amigos
- Con sus compañeros de estudio
- Con sus compañeros de trabajo
- Sólo(a)

22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana? (2 pts.)

- Guisado
- Sancochado
- Frituras
- Al horno
- A la plancha

23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo? (2 pts.)

- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo? (2 pts.)



- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado? (2 pts.)

- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo? (2 pts.)

- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más? (2 pts.)

- Sancochado
- Frito
- Escalfados
- Pasado
- En preparaciones

27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras? (2 pts.)

- Nunca (Pasar a la pgta.28)
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

27a. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras? (1 pto.)

- Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- Con infusiones (te, anís, manzanilla)
- Con gaseosas
- Con agua

28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras? (2 pts.)

- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas? (2 pts.)

- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas? (2 pts.)

- Nunca
- 1-2 Veces al mes
- 1-2 Veces a la semana
- Interdiario
- Diario

31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza? (2 pts.)

- Ninguna
- 1 cucharadita
- 2 cucharaditas
- 3 cucharaditas
- Más de 3 cucharaditas

32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- Sí (Pasar a la pgta. 32a)
- No (Dar por culminado el cuestionario)

32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas? (2 pts.)

- Menos de 1 vez al mes
- 1 Vez al mes
- 1-2 Veces al mes
- 1 vez a la semana
- Más de 1 vez a la semana

32b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente? (2 pts.)

- Pisco
- Vino
- Sangría
- Cerveza
- Otros \_\_\_\_\_

32c. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica? (2 pts.)

- Una Copa
- 1-2 vasos
- 3-4 vasos
- 5-6 vasos
- Más de 6 vasos

## Nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada

### CONSENTIMIENTO INFORMADO:

El presente formulario tiene como objetivo conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una universidad privada para ser usado en una investigación titulada: Relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de nutrición en una universidad privada, Lima 2023. El tiempo que le tomará realizar este cuestionario es aproximadamente entre 10-15 minutos. Este formulario es voluntario y totalmente gratuito, además no presenta ningún riesgo para usted, la información obtenida en este cuestionario será confidencial por lo tanto solo la persona encargada de este estudio tendrá esta información. Resaltar que las respuestas deben ser totalmente transparentes para un mejor resultado en nuestra investigación.

Agradecemos desde ya su participación para este estudio y cualquier consulta nos pueden contactar a través de nuestros correos:

[aranzanathalya@outlook.com](mailto:aranzanathalya@outlook.com)

[jeniffer.ravello@hotmail.com](mailto:jeniffer.ravello@hotmail.com)

Nombres completos

---

Ciclo en curso

primer ciclo

segundo ciclo

Género

primer ciclo

segundo ciclo

Edad

---

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

- Sí
- No

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

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

- 1                      2                      3                      4                      5
- 

### 3. Dimensión estresores

Instrucciones:

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

Explicación de escala de valores:

- N (Nunca) (0 pts.)
- CN (Casi nunca) (1 pts.)
- RV (Rara vez) (2 pts.)
- AV (Algunas veces) (3 pts.)
- CS (Casi siempre) (4 pts.)
- S (Siempre) (5 pts.)

¿Con qué frecuencia te estresas?:

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El nivel de exigencia de mis profesores/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4. Dimensión síntomas

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

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

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

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

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

## Anexo 9. Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

### Nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

El presente formulario tiene como objetivo conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una universidad privada para ser usado en una investigación titulada: Relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de nutrición en una universidad privada, Lima 2023. El tiempo que le tomará realizar este cuestionario es aproximadamente entre 10-15 minutos.

Este formulario es voluntario y totalmente gratuito, además no presenta ningún riesgo para usted, la información obtenida en este cuestionario será confidencial por lo tanto solo la persona encargada de este estudio tendrá esta información. Resaltar que las respuestas deben ser totalmente transparentes para un mejor resultado en nuestra investigación.

Agradecemos desde ya su participación para este estudio y cualquier consulta nos pueden contactar a través de nuestros correos:

aranzanathalya@outlook.com

jeniffer.ravello@hotmail.com

### Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

El presente formulario tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de una universidad privada para ser usado en una investigación titulada:

Relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de nutrición en una universidad privada, Lima 2023. El tiempo que le tomará realizar este cuestionario es aproximadamente entre 15-20 minutos.

Este formulario es voluntario y totalmente gratuito, además no presenta ningún riesgo para usted, la información obtenida en este cuestionario será confidencial por lo tanto solo la persona encargada de este estudio tendrá esta información. Resaltar que las respuestas deben ser totalmente transparentes para un mejor resultado en nuestra investigación.

Agradecemos desde ya su participación para este estudio y cualquier consulta nos pueden contactar a través de nuestros correos:

aranzanathalya@outlook.com

jeniffer.ravello@hotmail.com

Anexo 10. Autorización Inventario SISCO SV-21

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 19 de noviembre de 2022

Jeniffer Ravello y Aranza Avalos  
Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética  
De la Universidad Privada del Norte, en Perú, Lima  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del  
Inventario SISCO SV-21. Dicho inventario es de mi autoría y su validación  
fue reportada en el libro “Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico  
COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de  
21 ítems”; disponible en  
<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Para mayor información al respecto pueden consultar el video denominado  
“Inventario SISCO de estrés académico” disponible en  
<https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqS3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y  
otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las  
seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías  
E-mail: [praxisredie2@gmail.com](mailto:praxisredie2@gmail.com) Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782  
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214