



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS Y SU ASOCIACIÓN CON
LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2024”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora

Helen Milagros Flores Morante

Asesora:

Dra. Yuliana Yessy Gomez Rutti

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

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	CARMEN FIORELLA CAMARENA ALBERCA
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	NILDA DORIS CASTILLO GUARDAMINO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 84 - Bütünlük Genel Bakış

17% Genel Benzerlik

Her veri tabanı için çakışan kaynaklar da dâhil tüm eşleşmelerin kombine toplamı.

Rapordan Filtrelenen

- ▶ Bibliyografya
- ▶ Atıf Yapılan Metin
- ▶ Küçük Eşleşmeler (11 sözcükten az)

Ön Sıradaki Kaynaklar

- 11% İnternet kaynakları
- 2% Yayınlar
- 13% Gönderilen alışmalar (Öğrenci Makaleleri)

DEDICATORIA

A Dios, mi creador y protector, por acompañarme en cada paso de mi vida. A mi madre, por su sabiduría, fortaleza y paciencia infinita. A mi padre, por su apoyo incondicional. A mi hermana e hija, por su compañía y cariño. Sin ustedes, este logro no habría sido posible. A mí misma, por no rendirme nunca y perseguir mis sueños. Este logro es el resultado de años de esfuerzo, dedicación y sacrificio.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por creer en mí siempre. A mi asesora, por su infinita paciencia al responder mis dudas y por sus valiosas sugerencias, gracias por compartir sus conocimientos, pasión y experiencia. A las instituciones que me han apoyado, por brindar las herramientas y oportunidades que me permitieron llevar a cabo esta investigación. A todos aquellos que, de alguna manera, contribuyeron a la realización de este trabajo.

Gracias a cada uno de ustedes, este logro es mucho más especial.

Tabla de contenido

Jurado Evaluador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla de contenido.....	6
Índice de tablas.....	7
Índice de figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Capítulo I: Introducción.....	11
Capítulo II: Metodología.....	29
Capítulo III: Resultados.....	34
Capítulo IV: Discusión y conclusiones.....	40
Referencias.....	46
Anexos.....	54

Índice de tablas

Tabla 1. Análisis de fiabilidad del instrumento	31
Tabla 2. Distribución por sexo de los estudiantes de una universidad privada	34
Tabla 3. Ciclo académico de los estudiantes de una universidad privada	34
Tabla 4. Distribución por carrera profesional de los estudiantes de una universidad privada	35
Tabla 5. Distribución de acuerdo con el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados según sexo, en estudiantes de una universidad privada.....	35
Tabla 6. Distribución de acuerdo con el nivel de depresión, ansiedad y estrés según sexo, de los estudiantes de una universidad privada.....	36
Tabla 7. Relación entre las variables frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental.....	38
Tabla 8. Prueba exacta de Fisher	39

Índice de figuras

Figura 1. Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	36
Figura 2. Nivel de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima.....	37

RESUMEN

El incremento de consumo de alimentos altamente procesados contribuye al desarrollo de condiciones como la depresión, ansiedad y estrés. Es por ello que, se estableció como **objetivo** determinar la asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024. La **metodología** fue de diseño no experimental, correlacional, de tipo descriptiva, enfoque cuantitativo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 325 estudiantes en etapa universitaria entre los 18 y 54 años. Para la recolección de datos, se empleó el Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados y la Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21). Dentro de los **resultados**, se encontró que el 90,8% de estudiantes presentan un nivel bajo de consumo de alimentos ultraprocesados. Asimismo, el 4,3% de los participantes reportó un nivel crónico de sintomatología depresiva, ansiosa y estresante; además, se observó una diferencia significativa entre géneros, con las mujeres reportando una prevalencia de estos trastornos del 71,4%. En **conclusión**, a través de la prueba exacta de Fisher (0,014) se demuestra que si existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental en estudiantes.

PALABRAS CLAVES: Alimentos ultraprocesados, depresión, ansiedad, estrés, salud mental.

ABSTRACT

The increased consumption of highly processed foods contributes to the development of conditions such as depression, anxiety, and stress. Therefore, the **objective** was to determine the association between the consumption of ultra-processed foods and mental health in students at a private university in Lima, 2024. The **methodology** was non-experimental, correlational, descriptive, quantitative, and cross-sectional. The sample consisted of 325 university students between the ages of 18 and 54. For data collection, the Ultra-Processed Food and Beverage Consumption Frequency Questionnaire and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) were used. The **results** showed that 90,8% of students had a low level of ultra-processed food consumption. Likewise, 4,3% of participants reported chronic levels of depressive, anxious, and stressful symptoms. Furthermore, a significant difference was observed between genders, with women reporting a prevalence of these disorders of 71,4%. In **conclusion**, Fisher's exact test (0,014) demonstrates that there is a relationship between the consumption of ultra-processed foods and mental health in students.

KEY WORDS: Ultra-processed foods, depression, anxiety, stress, mental health.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En América Latina y el Caribe, la crisis de sobrepeso y obesidad alcanza dimensiones alarmantes. Alrededor del 58% de la población padece exceso de peso y cerca del 23% enfrenta obesidad, lo que equivale a más de 360 millones de personas afectadas. Esta situación genera un costo social y económico significativo para la región. Países como Chile, México y las Bahamas encabezan las estadísticas, con tasas de sobrepeso que superan el 60%. Asimismo, las mujeres se ven particularmente afectadas, al presentar índices de obesidad marcadamente superiores a los de los hombres en más de 20 naciones. Este panorama se agrava ante el elevado costo de una dieta saludable, que resulta inaccesible para millones de personas y profundiza la crisis de salud pública en la región (1).

En el Perú, la obesidad y el sobrepeso se han consolidado como una epidemia silenciosa, con una proporción creciente de la población afectada. Aunque el fenómeno impacta a todas las regiones, las zonas urbanas registran índices notablemente superiores. En 2023, se constató que el 26,3% de los adultos en áreas urbanas y el 14% en áreas rurales presentaban obesidad (2). Las proyecciones señalan que esta tendencia al alza persistirá en los próximos años, de modo que para 2035 se estima que alrededor del 35% de la población adulta padecerá obesidad, lo que representa un incremento significativo en comparación con las cifras actuales (3).

La alimentación constituye una necesidad humana esencial, de origen fundamentalmente biológico. Sin embargo, hoy en día se concibe como un proceso que va más allá de la simple ingestión de nutrientes, ya que intervienen factores diversos, distintos del apetito o el hambre natural. Entre ellos se encuentran la preferencia personal, el costo, la

capacidad económica y el acceso a diferentes tipos de alimentos, así como influencias sociales, culturales, familiares y religiosas, además de los estilos de vida. También inciden aspectos psicológicos, como la personalidad, el estado de ánimo, el estrés, los hábitos, los valores y las creencias, entre otros (4).

Es pertinente señalar que, gracias a los avances científicos, los patrones de alimentación han evolucionado de manera notable. Se ha pasado de consumir, principalmente, alimentos provenientes de ingredientes naturales a una ingesta de productos listos para su consumo, sometidos a diversos procesos industriales y enriquecidos con aditivos que mejoran el sabor, la textura y prolongan su vida útil, entre otros aspectos. Estos alimentos han sido clasificados como ultraprocesados (AUP) por Monteiro et al., a través del sistema de clasificación NOVA (5).

Este sistema clasifica los alimentos en función de los procesos físicos, biológicos y químicos a los que son sometidos antes de su consumo. Desarrollada en Brasil, la clasificación consta de cuatro grupos y se ha adoptado de manera global en la actualidad (6).

El sistema NOVA clasifica los alimentos y las bebidas no en función de su valor nutricional, sino según el nivel de procesamiento que reciben antes de su comercialización. Se distinguen cuatro grupos: el primero reúne productos naturales o mínimamente procesados; el segundo comprende ingredientes culinarios procesados; el tercero incluye alimentos procesados, y el cuarto engloba aquellos que han sido sometidos a un alto grado de procesamiento (7).

A nivel mundial, el consumo de alimentos ultraprocesados ha experimentado un aumento significativo, principalmente en entornos urbanos desarrollados (2). Sin embargo, hoy en día, los mercados más atractivos para estos productos ya no son los países industrializados, sino los de ingresos medianos y bajos (8).

En América Latina y el Caribe, el consumo de alimentos ultraprocesados se ha incrementado a expensas de las comidas caseras más nutritivas en las dietas familiares (8). De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre 2009 y 2014 se observó un aumento progresivo en la ingesta de productos industrializados en la región. Específicamente, las ventas de alimentos y bebidas altamente procesados se incrementaron en un 8,9%, con un consumo estimado de 320 calorías diarias por persona. Asimismo, se registró un alza del 6,7% en las ventas de bebidas altamente procesadas, alcanzando un consumo de 121 calorías diarias por persona (9).

En el Perú, el consumo de alimentos procesados mantiene una dinámica similar a la registrada en el resto de América Latina. Estos productos se comercializan con creciente frecuencia en tiendas, mercados, supermercados y otros establecimientos (8). De acuerdo con el Estudio de Demografía y Salud Familiar (ENDES 2021), se detectó un incremento del 10,7% en la ingesta de comestibles altamente procesados, destacando las bebidas azucaradas como los productos más consumidos (10).

Debido a esto, numerosos estudios han demostrado de manera contundente que el consumo de alimentos muy procesados está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar diversas patologías como enfermedades respiratorias, cardiovasculares, obesidad, hipertensión, cáncer, entre otras (6).

Además de las implicaciones en la salud física derivadas del consumo de alimentos ultraprocesados, resulta esencial abordar el impacto de la alimentación en la salud mental desde una perspectiva integral. La depresión, caracterizada por un estado de ánimo persistentemente bajo y la pérdida de interés en actividades cotidianas, constituye un desafío de salud global de gran magnitud. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 280 millones de personas en el mundo padecen esta afección. En particular,

se observa una incidencia notable en jóvenes y adultos que se desenvuelven en entornos académicos y laborales altamente exigentes, donde la presión constante y las expectativas elevadas incrementan la vulnerabilidad a desarrollar trastornos depresivos. En tales circunstancias, el impacto de la depresión trasciende la esfera emocional y dificulta la funcionalidad diaria de quienes la padecen (11). Por otro lado, la ansiedad, que se manifiesta como una reacción desproporcionada y sostenida ante situaciones percibidas como amenazantes, también afecta a un sector significativo de la población mundial. Una vez más, los grupos más propensos son jóvenes y adultos inmersos en ambientes académicos y laborales de alto nivel de exigencia, en los que las demandas y presiones continuas acrecientan la susceptibilidad a desarrollar trastornos de ansiedad, con repercusiones negativas en el bienestar y el desempeño de los individuos (12).

En contraste, el estrés se concibe como la respuesta adaptativa del organismo a demandas que superan sus recursos disponibles, y representa otro factor de considerable influencia en la salud mental. La OMS ha evidenciado que el estrés laboral se ha convertido en un problema de alcance mundial, al incidir directamente en la disminución de la productividad y en el aumento de las tasas de ausentismo. Este fenómeno cobra mayor relevancia en contextos de alta exigencia, caracterizados por presiones constantes y expectativas elevadas, los cuales contribuyen a exacerbar la predisposición a desarrollar trastornos relacionados con el estrés (13). En síntesis, la región presenta una marcada insuficiencia de servicios de salud mental, dado que más del 70% de las personas que requieren tratamiento no lo reciben, cifra que asciende a casi el 80% en América Latina y el Caribe. Así, menos de tres de cada diez individuos con estas afecciones acceden a la atención necesaria (14).

Siguiendo con lo expuesto, la influencia de los componentes de los alimentos ultraprocesados en la salud mental ha sido objeto de estudio por diversos investigadores. Estudios a gran escala, como la realizada un grupo de mujeres en Australia, hasta estudios más focalizados que evalúan el impacto de intervenciones dietéticas, apuntan hacia una misma dirección; desde la asociación entre estos alimentos y síntomas depresivos hasta la identificación de alteraciones cerebrales. Jacques, tras una revisión de cientos de estudios, ha delineado evidencias contundentes sobre el consumo excesivo de azúcar, como desencadenante de cambios neurológicos que favorecen la aparición de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión (15).

Del mismo modo, Palacios y Arauz sostienen que una dieta caracterizada por su alto contenido en azúcares simples y grasas dañinas, puede generar una respuesta inflamatoria en el cerebro que altera la comunicación neuronal. Esta disfunción cerebral se ha vinculado a la aparición de síntomas depresivos, lo cual sugiere que la alimentación ejerce una influencia significativa en el estado psicológico. Dichos hallazgos sugieren una conexión entre la nutrición y la salud mental (16).

El hogar y otros contextos, como por ejemplo las instituciones educativas, moldean nuestros hábitos alimenticios. Las universidades, a pesar de ser espacios donde se fomenta el conocimiento, no siempre promueven una alimentación saludable. De hecho, estudios revelan que en estos entornos predominan dietas poco nutritivas, caracterizadas por un alto consumo de alimentos industrializados y un bajo consumo de frutas y verduras (17).

En ese sentido, los estudiantes, debido a sus ajetreadas rutinas y la accesibilidad de alimentos ultraprocesados, suelen adoptar patrones alimentarios poco saludables, lo que los convierte en un grupo poblacional especialmente vulnerable a problemas nutricionales (18).

Para entender el comportamiento de las variables, se tomó en cuenta abordar **investigaciones previas** con el objetivo de hacer un estudio más minucioso, por lo que, en el contexto internacional se tiene a Fondevila-Gascón y otros autores en el año 2022, cuya investigación tuvo como finalidad conocer el consumo de alimentos ultraprocesados entre estudiantes universitarios y en la implementación del sistema Nutri-Score en una universidad europea. El estudio siguió una metodología observacional-transversal, teniendo de muestra a 161 estudiantes universitarios que participaron de una encuesta. Los resultados revelaron que un porcentaje significativo de estudiantes reconoció tener dificultades para interpretar las etiquetas nutricionales, con un 64% admitiendo esta limitación; el 72% de los participantes basó sus decisiones de compra en la apariencia visual del empaque, además, los estudiantes que residían fuera de sus hogares familiares mostraron una mayor propensión al consumo de alimentos ultraprocesados, incluidas bebidas alcohólicas y refrescos. En conclusión, hay una recepción positiva de los sistemas de etiquetado frontal, como el Nutri-Score, con un 89% de los estudiantes expresando su apoyo a esta herramienta de orientación nutricional (19).

Morales y otros autores en el 2023 analizaron los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con el riesgo de sobrepeso y obesidad en el contexto de la pandemia de COVID-19 realizado en estudiantes universitarios latinoamericanos. Se siguió una metodología transversal y analítica con 4539 estudiantes universitarios de 10 países latinoamericanos que participaron de una encuesta en línea administrada. Los hallazgos evidenciaron que los aperitivos (36,2%) y las frituras preparadas en casa (30,2%) son los alimentos ultraprocesados más frecuentemente consumidos, superando a las bebidas azucaradas (22,5%) y a la comida rápida (7,2%). En conclusión, existe una asociación significativa entre el consumo habitual de comida rápida, bebidas azucaradas y frituras

caseras y el desarrollo de sobrepeso u obesidad, lo que subraya el elevado riesgo para quienes integran estos productos de manera regular en su dieta (20).

El estudio de Durán-Agüero y otros autores en el 2023, tuvo por objetivo examinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el riesgo de obesidad llevado a cabo en estudiantes universitarios chilenos. Se siguió una metodología descriptiva y multicéntrica con una muestra de 2039 estudiantes de 6 universidades chilenas que participaron de una encuesta alimentaria validada. Los hallazgos revelaron que el consumo diario de bebidas azucaradas se asocia significativamente con un mayor riesgo de obesidad, evidenciando probabilidades de OR:1,32 para una porción diaria, OR:1,30 para dos porciones diarias y OR:1,39 para tres porciones diarias, en contraste, el consumo de aperitivos dulces o salados (al menos una porción diaria) no mostró una asociación significativa con el riesgo de obesidad (OR:0,83), lo que sugiere que no todos los alimentos ultraprocesados tienen el mismo impacto. En conclusión, el consumo de bebidas con azúcar y el no consumir snacks, se relacionó con la obesidad (21).

Arriagada y otros autores en el 2022, caracterizaron los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios argentinos. Se siguió una metodología descriptivo cuantitativo con una muestra de 126 estudiantes que participaron de una encuesta administrada estructura anónima. Los hallazgos indican que la mayoría de los estudiantes consume estos productos entre una y tres veces por semana, destacándose que el 52,38% opta por comida rápida, el 46,83% por productos de pastelería, el 35,72% por golosinas y el 34,92% por bebidas artificiales; en cuanto a los aperitivos, el 59,5% de los encuestados los consume entre una y dos veces al mes; asimismo, el sabor atractivo y la comodidad son los principales factores que motivan la elección de estos alimentos. En conclusión, hubo un alto consumo de alimentos ultraprocesados semanalmente (22).

Para finalizar, Arévalo y otros autores en el 2021, analizaron la relación entre el nivel de estrés percibido y los hábitos alimentarios durante la pandemia por COVID-19. Su metodología fue de corte transversal con una muestra de 382 estudiantes universitarios chilenos que participaron de una encuesta online. Los resultados evidenciaron que aquellos universitarios que manifestaban niveles más altos de estrés tendían a presentar hábitos alimentarios menos saludables, reflejados en una mayor frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados como comida rápida (86,3%) y snacks (27,3%), además de una baja adherencia a las recomendaciones nutricionales, siguiendo una tendencia preocupante: a mayor percepción de estrés, mayor probabilidad de adoptar patrones alimentarios desfavorables. En conclusión, no es posible establecer una relación causal entre el estrés y la alimentación, pero se identificó que los factores académicos y sociales pueden agravar los niveles de estrés y afectar negativamente los hábitos alimentarios (23).

A nivel nacional, Cuentas en el 2023 evaluó la relación entre la calidad de la dieta, el estado nutricional y el estado emocional en docentes y estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Se siguió una metodología de enfoque positivista y cuantitativa con una muestra de 837 personas entre docentes y estudiantes, que participaron del cuestionario DASS-21 y de un índice de alimentación saludable. Los resultados mostraron que una proporción considerable de los estudiantes presentaba afectaciones emocionales severas, destacando un 18,6% con depresión extremadamente severa, un 33,8% con ansiedad en el mismo nivel y un 6,9% con estrés extremo; además, en lo que respecta al estado nutricional se obtuvo un rango normal en un 66,2% de los estudiantes. Sumado a ello, la mayoría tenía una deficiente dieta: el 84,5% requería mejorar su dieta y el 15,4% presentaba una dieta inadecuada. En conclusión, existe una relación estadísticamente significativa ($p =$

0,001) entre la calidad de la dieta, el estado nutricional y el estado emocional en esta población (24).

Luego, Cubas en el 2024 evaluó la asociación entre la presencia de estrés, ansiedad y depresión respecto a la conducta alimenticia en estudiantes universitarios en Lima, Chiclayo y Piura. Su metodología fue observacional, descriptiva y transversal con una muestra de 366 estudiantes universitarios participantes del cuestionario DASS-21 y del Índice de Alimentación Saludable (IAS). Los resultados mostraron una alta prevalencia de problemas emocionales, reportando estrés en el 53,82% de los estudiantes, ansiedad en el 74,59% y depresión en el 62,3%; además, el 99,7% de los participantes mostró una conducta alimentaria poco saludable o que requería mejoras, incluyendo una relación inversa y estadísticamente significativa entre la conducta alimenticia y los niveles de estrés, ansiedad y depresión; confirmándose también asociaciones significativas entre una alimentación de baja calidad y mayores niveles de estrés ($p < 0,001$), ansiedad ($p = 0,042$) y depresión ($p = 0,015$). En conclusión, a medida que se adopta inadecuadas conductas alimenticias, aumenta la probabilidad de experimentar problemas de salud mental en la población estudiantil universitaria (25).

Villafranca en el 2022 determinó la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la actividad física en estudiantes universitarios. Se siguió una metodología de enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal, con una muestra de 151 estudiantes entre 18 y 24 años participantes de un cuestionario de frecuencia de consumo basado en el sistema NOVA y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados mostraron que el 66% de los estudiantes presentaba un consumo medio de alimentos ultra procesados y que el 40% tenía un nivel bajo de actividad física; sin embargo, no se encontró una relación significativa entre ambas variables ($p = 0,643$). En conclusión,

aunque existe un consumo considerable de productos ultra procesados entre los estudiantes, su impacto puede estar más relacionado con otros factores de salud, como el bienestar psicológico, lo que refuerza la importancia de estudiar su posible asociación con la salud mental (26).

Para finalizar, Cartagena y otros autores en el 2021 estimó el nexo entre las variaciones en las costumbres alimenticias y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la cuarentena por COVID-19. Se siguió una metodología descriptiva, de corte transversal, con una muestra de 195 estudiantes participantes de la escala psicométrica DASS-21 y un instrumento para la medición de sus costumbres alimenticias. Los resultados evidenciaron que hay una tendencia a adquirir costumbres alimenticias menos saludables que conducen a la reducción de las costumbres alimenticias saludables, influenciadas significativamente por una alta incidencia del 57,7% de estrés, 82% de ansiedad y 84,2% de depresión, siendo las mujeres las más afectadas por la ansiedad. En conclusión, existe un nexo directo y muy significativo entre las variaciones de las costumbres alimenticias con los estados emocionales negativos (27).

A continuación, se detallan las **bases teóricas** de las variables a estudiar:

El Sistema NOVA de clasificación de alimentos, categoriza la amplia variedad de alimentos en cuatro grupos, tomando en cuenta su estado natural, el propósito detrás de su procesamiento y el nivel de industrialización que han alcanzado. El primer grupo comprende alimentos sin procesar o mínimamente procesados, el segundo grupo son aquellos ingredientes culinarios procesados, el tercer grupo contiene alimentos procesados y el cuarto grupo denominado como productos ultra procesados.

Para el cuarto grupo, productos ultra procesados, el procesamiento de alimentos abarca un conjunto de técnicas que alteran el estado natural de los productos. Estas prácticas

van desde métodos sencillos, como el secado o la congelación, hasta procedimientos más complejos que involucran la adición de sal, grasas, azúcar o aditivos con el fin de realzar el sabor o prolongar la conservación (28).

Los alimentos ultraprocesados (AUP) se definen como formulaciones industriales obtenidas a partir de una combinación de ingredientes que, tras someterse a procesos de transformación intensivos, adquieren una forma y un sabor estandarizados. Concebidos para preparaciones rápidas o consumo inmediato, estos productos enmascaran la naturaleza original de sus componentes bajo una apariencia uniforme y atractiva (29).

Incluidos en el grupo cuatro del sistema NOVA, los alimentos ultraprocesados se caracterizan por una formulación industrial compleja y la incorporación de numerosos aditivos alimentarios, entre ellos azúcares, grasas, sal y proteínas derivadas. Suelen contener elementos como maltodextrinas, lactosa y gluten, además de una amplia gama de aditivos saborizantes, colorantes, edulcorantes y emulsionantes, entre otros que modifican sus características organolépticas y prolongan su vida útil (6).

Dentro de esos aditivos alimentarios se encuentra, el azúcar, un edulcorante natural que se obtiene principalmente de la caña de azúcar o la remolacha. Mediante procesos industriales, se extraen cristales de sacarosa, un disacárido compuesto por glucosa y fructosa, que constituye el principal componente del azúcar que consumimos. La fructosa presente en refrescos y otras bebidas azucaradas puede alterar la actividad neuronal en regiones cerebrales relacionadas con la recompensa y el apetito, propiciando así el consumo excesivo de alimentos poco saludables. Este proceso va acompañado de la liberación de dopamina en el cerebro, lo que activa el sistema de recompensa y genera una respuesta similar a la inducida por ciertas sustancias psicoactivas. Como consecuencia, puede manifestarse un comportamiento adictivo hacia los alimentos con alto contenido de azúcar (30).

La nutrición desempeña un papel fundamental en el mantenimiento y desarrollo del sistema nervioso. Tanto la deficiencia como el exceso de nutrientes pueden influir en la aparición y progresión de diversas enfermedades neurológicas. El azúcar, además de estar implicada en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, ejerce un impacto negativo en la salud cerebral. Estudios recientes han vinculado el consumo excesivo de azúcares con una amplia gama de problemas neurológicos como la aparición de inflamación cerebral, alteraciones del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión, y déficits cognitivos, incluyendo dificultades en la concentración y aprendizaje (30).

Por su parte, el sodio es un mineral esencial que tiene un papel crucial en las funciones celulares. Su nivel en el organismo se mantiene estable gracias a un delicado equilibrio entre la cantidad que absorbemos a través de los alimentos y la que eliminamos por los riñones. Estos órganos actúan como reguladores, reabsorbiendo o excretando sodio según sea necesario (31). El sodio es fundamental para nuestro organismo, ya que interviene en funciones vitales como la regulación de los líquidos corporales, la transmisión de los impulsos nerviosos y la actividad celular. No obstante, un consumo excesivo de este nutriente puede tener consecuencias negativas para la salud (32). Un consumo excesivo de sal es un factor de riesgo importante para la hipertensión arterial. Además, se ha asociado con una amplia gama de problemas de salud, incluyendo cáncer de estómago, empeoramiento del asma, osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal y obesidad. Los alimentos salados estimulan la sed, lo que a menudo lleva a un mayor consumo de bebidas azucaradas (33). Aunque el sodio se encuentra en algunos alimentos de origen natural, su principal fuente en la dieta moderna son los alimentos procesados y ultraprocesados. Estos

productos suelen contener grandes cantidades de sodio añadido para mejorar su sabor y conservación (32).

Una investigación realizada por la Universidad Fujita Health de Japón ha revelado un vínculo directo entre el consumo excesivo de sal, el deterioro cognitivo y la hipertensión arterial (34). Un consumo elevado de sodio puede desencadenar una cascada de problemas de salud, desde enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, hasta trastornos del estado de ánimo, tales como depresión y ansiedad. Investigaciones recientes sugieren que la hipertensión, frecuentemente asociada al exceso de sal en la dieta, podría ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos neurodegenerativos (15).

Por otra parte, las grasas son un macronutriente esencial en nuestra dieta, pero deben consumirse en las cantidades adecuadas. Un exceso de grasas puede desequilibrar nuestra alimentación y contribuir al desarrollo de enfermedades, por lo que es importante mantener una dieta variada y equilibrada (35). Las grasas insaturadas, tanto monoinsaturadas como poliinsaturadas, son lípidos líquidos a temperatura ambiente que se encuentran abundantemente en alimentos vegetales y marinos. Los frutos secos, semillas, pescados, aguacate y aceites como el de oliva y canola son excelentes fuentes de grasas insaturadas, consideradas "buenas" para la salud. Estos compuestos grasos desempeñan un papel fundamental en la prevención de enfermedades cardiovasculares y contribuyen al bienestar general (36). Las grasas saturadas, un tipo de lípido sólido a temperatura ambiente, se encuentran en abundancia en alimentos como la carne roja, los lácteos enteros y los aceites tropicales como el de palma y coco. Junto con las grasas trans, estas grasas son consideradas perjudiciales para la salud (37). Las grasas trans, tanto de origen industrial como natural, son ácidos grasos que se encuentran en una variedad de alimentos procesados. La margarina, la manteca vegetal, los productos horneados industriales y los alimentos fritos son fuentes

comunes de grasas trans de origen industrial. Incluso los productos de origen animal pueden contener pequeñas cantidades de estas grasas. Estos ácidos grasos insaturados se han asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, por lo que resultan perjudiciales para la salud (38).

La dieta moderna, rica en alimentos procesados, ha introducido los ácidos grasos trans en nuestra alimentación. A diferencia de las grasas naturales, necesarias para el organismo, los ácidos grasos trans son productos artificiales que no aportan ningún beneficio nutricional (15). El consumo desmedido de azúcares, grasas saturadas, grasas trans y el sodio ha sido señalado por especialistas de EsSalud como un factor de riesgo importante para el desarrollo de obesidad y enfermedades crónicas. La diabetes, la hipertensión y el cáncer son algunas de las complicaciones asociadas a una dieta rica en estos nutrientes (39). Mientras que los frutos secos, semillas y pescados son ricos en ácidos grasos poliinsaturados como el linoleico y el α -linolénico, conocidos por sus efectos beneficiosos sobre la función neuronal, las grasas saturadas presentan un perfil nutricional adverso. Estas últimas favorecen la producción de radicales libres, desencadenando procesos inflamatorios que pueden deteriorar la salud cerebral. Además, al inhibir la síntesis de factores neurotróficos, las grasas saturadas comprometen la plasticidad neuronal, lo que se ha asociado con el desarrollo de trastornos mentales (40).

Por otro lado, para la variable de la salud mental, la OMS la define como un estado de bienestar que posibilita el crecimiento personal y el desarrollo de las capacidades humanas. Al favorecer una adecuada adaptación al entorno y una gestión eficaz del estrés, la salud mental permite a los individuos alcanzar su máximo potencial y contribuir al bienestar colectivo. Es un constructo multidimensional y dinámico que trasciende la simple

ausencia de patología. Se manifiesta de manera única en cada individuo, dando lugar a experiencias subjetivas que varían en intensidad y complejidad (41).

En este caso, se desarrollan los 3 trastornos dentro de la salud mental:

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), la depresión es un trastorno mental complejo que afecta significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Se caracteriza por una tristeza profunda y persistente, acompañada de una pérdida notable del interés por actividades que antes eran placenteras. Esta afección puede manifestarse a través de una amplia gama de síntomas emocionales, cognitivos y físicos, que van desde la dificultad para concentrarse hasta cambios significativos en los patrones de sueño y alimentación. En casos más severos, pueden surgir pensamientos de inutilidad, culpa y en ocasiones, ideas suicidas (42).

Del mismo modo, según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad surgen de una compleja interacción entre factores biológicos y psicológicos. Estos trastornos se caracterizan por una activación excesiva del sistema nervioso, lo que provoca síntomas físicos como taquicardia, sudoración y tensión muscular, acompañados de pensamientos intrusivos y recurrentes sobre situaciones futuras (43).

La ansiedad, según la APA, es una respuesta natural y adaptativa ante situaciones que percibimos como amenazantes. Esta emoción, en dosis adecuadas, nos alerta ante peligros y nos impulsa a tomar medidas preventivas. Sin embargo, cuando la ansiedad se intensifica y se prolonga en el tiempo, superando nuestra capacidad de adaptación, puede convertirse en un trastorno que limita nuestra vida cotidiana (44).

Además, el estrés puede conceptualizarse como una respuesta adaptativa inherente al ser humano que nos permite afrontar situaciones desafiantes. Los efectos del estrés se manifiestan tanto a nivel físico como psicológico. Síntomas como dificultad para

concentrarse, irritabilidad, trastornos del sueño y alteraciones del apetito son comunes en personas que experimentan altos niveles de estrés. La exposición prolongada al estrés puede incrementar el riesgo de fomentar conductas poco saludables como el consumo de tabaco y alcohol; asimismo, cuando el estrés se vuelve crónico puede exacerbar problemas de salud existentes y aumentar la vulnerabilidad a desarrollar trastornos mentales, lo que subraya la importancia de gestionar eficazmente esta respuesta adaptativa (45).

Finalmente, la investigación estuvo justificada en tres aspectos: Desde la práctica, los resultados obtenidos permitieron identificar potenciales riesgos y diseñar estrategias efectivas. Asimismo, la investigación presentada trató de proponer una contribución a las ciencias de la salud desde un punto de vista teórico como una perspectiva novedosa al campo de la investigación en nutrición y salud mental, al analizar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el bienestar psicológico en estudiantes peruanos. A nivel teórico, ya que se amplió el conocimiento científico sobre los factores que influyen en la salud mental de los jóvenes y resaltan la necesidad de realizar más investigaciones en esta línea. Es así que, se consideró de suma importancia mostrar la asociación entre las variables utilizadas en este estudio, como base referencial que permita tomar acciones beneficiosas para la salud del estudiante universitario y público en general.

Desde un nivel metodológico, puesto que se usaron procedimientos, instrumentos y técnicas que fueron validados y se determinó su confiabilidad para respaldar que la información es científicamente confiable, por ello, se pretendió que la investigación sea de precedente para futuros investigadores que tengan interés por averiguar sobre el mismo tema.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Existe asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?

Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?

¿Cuál es el nivel de salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

1.4. Objetivos específicos

Determinar el nivel de consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Determinar el nivel de salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

1.5. Hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

Ho: No existe asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El estudio se basó en un enfoque cuantitativo y nivel correlacional, debido a que, se investigó la relación entre las variables de interés, permitiendo describir y cuantificar la asociación entre ellas. De diseño no experimental y transversal, lo que significó que las variables se observan en su estado natural en un único punto temporal, sin que se realice ninguna manipulación.

La población estuvo conformada por estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024. En cuanto a la muestra se consideró a 325 estudiantes, los cuales fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en donde se eligen aquellos casos que son fácilmente accesibles y que están dispuestos a colaborar, basándose en la facilidad de acceso y la cercanía de los participantes al investigador (46).

Asimismo, los criterios de inclusión incluyeron a los estudiantes mayores de 18 años y que firmaron el consentimiento informado. Por otra parte, los criterios de exclusión fueron los estudiantes con un régimen de alimentación particular o restricción dietética específica y estudiantes con diagnóstico clínico de salud mental con medicación activa.

Respecto a las técnicas, se empleó la encuesta y como instrumentos los cuestionarios para realizar la evaluación.

El instrumento para medir el consumo de alimentos ultraprocesados, se basó en la clasificación del Sistema NOVA, conformado por 34 preguntas de selección única, permitiendo una valoración detallada de los hábitos alimentarios. El cuestionario se divide en 13 secciones: snacks dulces y salados; galletas; helados industriales; untables; caramelos y golosinas; gaseosas refrescos y jugos envasados; cereales endulzados; bizcochos y queques; bebidas lácteas azucaradas; sopas instantáneas envasadas; cremas instantáneas

envasadas; alimentos precocidos; embutidos. Asimismo, se procedió a la segmentación del consumo alimentario de los participantes en tres categorías distintivas: consumo bajo, medio y alto. La demarcación de estos niveles se realizó mediante la aplicación de terciles. Los puntos de corte específicos se determinaron a partir del cálculo de los percentiles 33,33 y 66,66 de la distribución de los datos de consumo, utilizando las funcionalidades del software estadístico SPSS V29.0. De esta manera, el nivel de consumo bajo comprendió puntuaciones que oscilaron entre 34 y 91 puntos, correspondientes a los valores situados por debajo del percentil 33,33. El nivel de consumo medio abarcó puntuaciones entre 92 y 147 puntos, representando los valores comprendidos entre los percentiles 33,33 y 66,66. Finalmente, el nivel de consumo alto incluyó puntuaciones que variaron de 148 a 204 puntos, correspondientes a los valores superiores al percentil 66,66.

En cuanto a la validación de contenido del instrumento, fue realizada por un panel de jueces expertos quienes dictaminaron su pertinencia para el estudio. Posteriormente, se efectuó un estudio piloto para determinar su confiabilidad y viabilidad en donde se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento. La muestra estuvo compuesta por dieciocho estudiantes mayores de 18 años. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario, aplicado de manera virtual a través de la plataforma Google Forms. El análisis de confiabilidad, mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, reveló un valor de 0,859 para los 34 ítems, lo que sugiere una alta consistencia interna y solidez del instrumento en la medición de las variables de interés.

Tabla 1. Análisis de fiabilidad del instrumento

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,859	34

Para la segunda variable que es salud mental, Lovibond y Lovibond sentaron las bases para la evaluación de la depresión, la ansiedad y el estrés con el desarrollo del DASS-42 en 1995. Posteriormente, Vinet y su equipo realizaron una valiosa contribución al adaptar y traducir al español la versión abreviada, el DASS-21, para su aplicación en adolescentes chilenos en 2008. En Perú, Calixto y Chávez, en 2020, evaluaron la precisión del DASS-21 en una muestra de 403 adultos, demostrando su solidez psicométrica con un coeficiente de confiabilidad superior a 0,70 (47). Siguiendo esta línea de investigación, en 2021 se aplicó el DASS-21 a 301 estudiantes de Lima Metropolitana para analizar su capacidad de medir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en este grupo poblacional y evaluar así su validez y confiabilidad en el contexto peruano. Los resultados del estudio, que indican un coeficiente alfa de 0,80 para la escala DASS-21, confirman su alta consistencia interna y su validez como instrumento de medición para evaluar el malestar psicológico en adultos (47).

El instrumento se compone de tres dimensiones independientes, cada una conformada por siete reactivos, que permiten evaluar con precisión y fiabilidad tres estados emocionales negativos: la ansiedad, la depresión; y el estrés, asociado a irritabilidad, dificultad para concentrarse y sensaciones de tensión y sobrecarga (47). A fin de evaluar la frecuencia con la que los participantes experimentaron cada uno de los comportamientos descritos en el cuestionario, se utilizó una escala de Likert de cuatro puntos. Esta escala permitió a los participantes ubicar sus respuestas en un continuo que va desde 0: No me ocurrió, 1: Me

ocurrió un poco, hasta 2: Me ocurrió bastante y 3: Me ocurrió mucho, proporcionando así una medida cuantitativa de la frecuencia de cada comportamiento. Para evaluar la gravedad de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, se establecieron tres rangos de puntuación: Leve (1-21 puntos), se caracterizan por alteraciones del sueño, fatiga, falta de apetito y dificultades para concentrarse, sin afectar significativamente las actividades diarias. Moderado (22-41 puntos), incluyen síntomas como agotamiento, molestias físicas, labilidad emocional (tendencia a llorar fácilmente), pensamientos negativos y dificultades para cumplir con las responsabilidades diarias. Crónico (42 en adelante), se asocian a consecuencias más graves, como aislamiento social, tristeza profunda, trastornos del sueño, pérdida de interés en actividades placenteras, pensamientos autodestructivos y una afectación significativa en la calidad de vida (47).

En cuanto a la recolección de información, se empleó un cuestionario digital, distribuido a través de la plataforma de mensajería instantánea WhatsApp, con el propósito de recabar información sobre el consumo de alimentos y el estado de salud mental de los estudiantes participantes. Previo al acceso al cuestionario, se obtuvo el consentimiento informado de cada participante, asegurando así el cumplimiento de los principios éticos de la investigación. El periodo de recolección de datos se extendió a lo largo de tres semanas, durante las cuales se recopilaban las respuestas de los estudiantes. La información obtenida fue meticulosamente organizada en una base de datos electrónica, diseñada para facilitar el análisis estadístico y la interpretación de los resultados.

Una vez finalizada la etapa de recolección de datos, se procedió a su análisis. Inicialmente, se realizó un análisis descriptivo de los datos utilizando el programa Excel. Luego, se empleó el software estadístico SPSS versión 27 para un análisis más profundo, estableciendo un nivel de confianza del 95%. Para evaluar la asociación entre el consumo de

alimentos ultraprocesados y la salud mental, se empleó la prueba exacta de Fisher. Los resultados obtenidos revelan una relación estadísticamente significativa ($p=0,014$), lo que sugiere que existe una asociación entre un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y una mayor probabilidad de experimentar una inadecuada salud mental.

Durante el desarrollo de la investigación se dio máxima prioridad al estricto cumplimiento del código de ética establecido por Concytec (48). Se garantizó la seguridad y el bienestar de los estudiantes, evitando exponerlos a cualquier riesgo que pudiera comprometer su integridad física o psicológica. Los participantes fueron informados de manera clara y detallada acerca de los objetivos y procedimientos del estudio mediante un consentimiento informado, lo que aseguró su participación voluntaria y consciente. Asimismo, se respetó su autonomía, valorando y considerando sus opiniones individuales. Toda la información recopilada se manejó con absoluta confidencialidad, protegiendo la privacidad de cada participante. De este modo, se llevó a cabo una investigación íntegra y justa, en plena consonancia con los principios éticos de la investigación científica.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Tabla 2. Distribución por sexo de los estudiantes de una universidad privada

Sexo	n	%
Femenino	251	77,2
Masculino	74	22,8
TOTAL	325	100,0

En la tabla 2, la muestra estuvo conformada mayoritariamente por mujeres (77,2%), evidenciando una notable participación femenina en el estudio, frente a un 22,8 de varones.

Tabla 3. Ciclo académico de los estudiantes de una universidad privada

Ciclo académico	n	%
Primer ciclo	78	24,0
Segundo ciclo	6	1,8
Tercer ciclo	26	8,0
Cuarto ciclo	40	12,3
Quinto ciclo	51	15,7
Sexto ciclo	52	16,0
Séptimo ciclo	32	9,8
Octavo ciclo	35	10,8
Noveno ciclo	2	0,6
Décimo ciclo	3	0,9
TOTAL	325	100,0

Los datos de la tabla 3 revelan que el primer ciclo concentró la mayor participación con 78 estudiantes, mientras que el noveno ciclo presentó la menor, con solo 2 estudiantes. El resto de los ciclos se ubicaron en un rango intermedio.

Tabla 4. Distribución por carrera profesional de los estudiantes de una universidad privada

Carrera profesional	n	%
Nutrición y Dietética	106	32,6
Terapia física y Rehabilitación	143	44,0
Enfermería	60	18,5
Obstetricia	9	2,8
Medicina Humana	7	2,2
TOTAL	325	100,0

La tabla 4 muestra que las carreras de Terapia Física y Rehabilitación (44%) y Nutrición y Dietética (32,6%) concentraron la mayor parte de la muestra. La carrera de Medicina Humana, con un 2,2%, presentó una menor prevalencia.

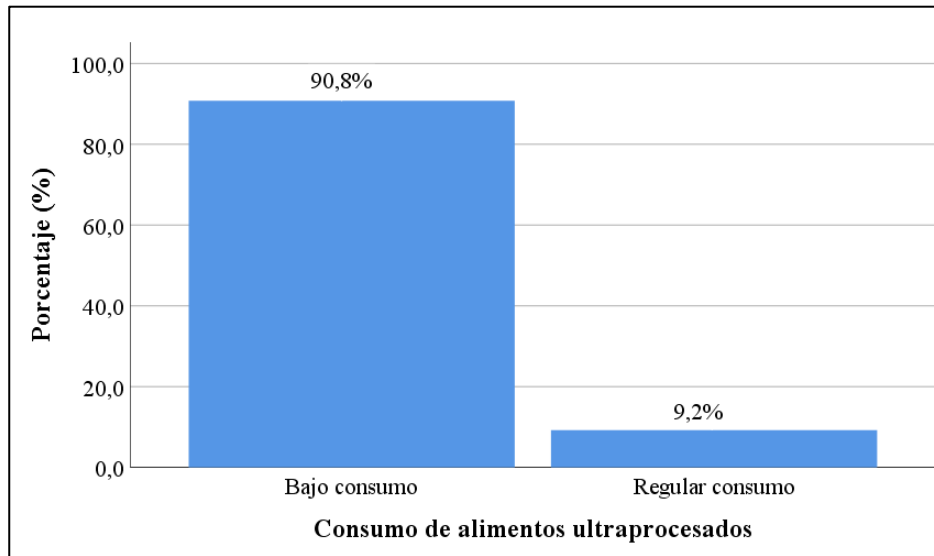
Tabla 5. Distribución de acuerdo con el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados según sexo, en estudiantes de una universidad privada

Consumo de alimentos ultraprocesados	Femenino		Masculino		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Bajo consumo	227	69,8	68	20,9	295	90,8
Regular consumo	24	7,4	6	1,8	30	9,2
TOTAL	251	77,2	74	22,8	325	100,0

En la tabla 5, se muestra que, de los estudiantes que tienen bajo consumo de alimentos ultraprocesados, las mujeres tienen un bajo consumo de alimentos ultraprocesados (69,8%) en comparación con los varones (20,9%). Asimismo, de los participantes que tienen

consumo regular, las mujeres (7,4%) presentan un consumo regular mayor que los varones (1,8%).

Figura 1. Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de una universidad privada de Lima



En la figura 1, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados 90,8% (n=295) reportaron un bajo consumo de alimentos ultraprocesados. Sin embargo, un 9,2% (n=30) indicó un consumo regular de estos productos.

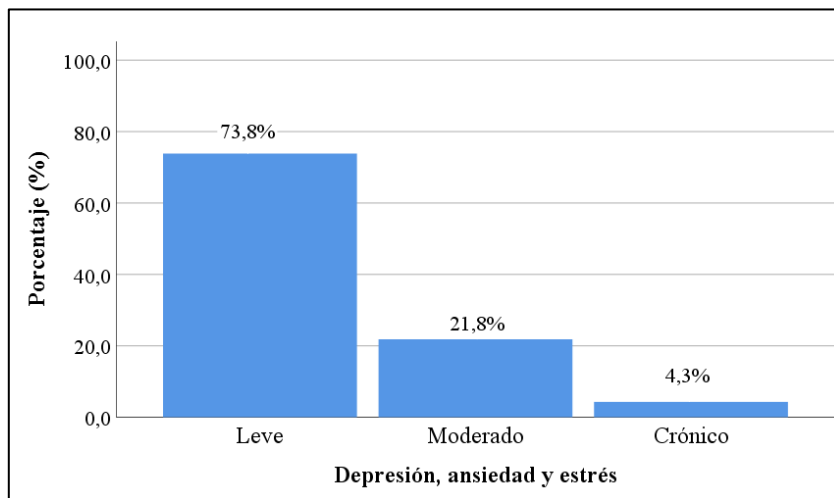
Tabla 6. Distribución de acuerdo con el nivel de depresión, ansiedad y estrés según sexo, de los estudiantes de una universidad privada

Nivel de depresión, ansiedad y estrés	Femenino		Masculino	TOTAL
	n	%	n	%
Leve	181	75,4	59	240
			24,6	100,0
Moderado	60	84,5	11	71
			15,5	100,0
Crónico	10	71,4	4	14
			28,6	100,0

TOTAL	n	251	74	325
	%	77,2	22,8	100,0

En la tabla 6, muestra total de 325 estudiantes, el 77,2% corresponde a mujeres y el 22,8% a hombres; la mayoría (240 casos) presenta niveles leves de depresión, ansiedad o estrés, en los que el 75,4% son mujeres y el 24,6% hombres; en el nivel moderado (71 casos), el 84,5% son mujeres y el 15,5% hombres; por último, en el nivel crónico (14 casos), el 71,4% son mujeres y el 28,6% hombres, evidenciando que, si bien existe un predominio femenino en todos los niveles, la gran mayoría de los participantes presenta condiciones leves y solo una fracción reducida se ubica en niveles crónicos.

Figura 2. Nivel de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima



De la gráfica se observa que la mayoría de los participantes (73,8%) presenta depresión, ansiedad y estrés en un nivel leve, un 21,8% muestra un nivel moderado y solo el 4,3% experimenta un nivel crónico, lo cual indica que, si bien la presencia de estos estados emocionales es notable en el grupo estudiado, casi tres cuartas partes se encuentran en un

nivel menor de afectación mientras que solo una pequeña proporción alcanza niveles más severos.

3.2. Resultados inferenciales

Tabla 7. Relación entre las variables frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental

Consumo de alimentos ultraprocesados	Nivel de depresión, ansiedad y estrés			TOTAL	*p-valor	
	Leve	Moderado	Crónico			
Bajo	n	223	58	14	295	0,014
	%	75,6	19,7	4,7	100,0	
Regular	n	17	13	0	30	
	%	56,7	43,3	0,0	100,0	
TOTAL	n	240	71	14	325	
	%	73,8	21,8	4,3	100,0	

La tabla 7, la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental en estudiantes revela que quienes tienen un consumo bajo presentan mayoritariamente niveles leves de depresión, ansiedad y estrés (75,6 %), mientras que solo el 4,7 % manifiesta un nivel crónico. En contraste, los estudiantes con consumo regular muestran un menor porcentaje de casos leves (56,7 %) y un notable aumento en el nivel moderado (43,3 %), sin casos crónicos reportados. Esta diferencia en la distribución de los niveles de salud mental según el consumo de ultraprocesados resulta estadísticamente significativa ($p=0,014$), lo que sugiere que una mayor frecuencia de consumo se asocia con un mayor deterioro en la salud mental.

Tabla 8. Prueba exacta de Fisher

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,730 ^a	2	,008	0,011
Razón de verosimilitud	9,720	2	,008	0,007
Prueba exacta de Fisher	8,078			0,014
Asociación lineal por lineal	1,832 ^b	1	,176	0,217
N de casos válidos	325			

Nota: La prueba de Fisher indica asociación significativa entre las variables analizadas.

En la tabla 8, se muestra que existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, se evidenció un p-valor menor a 0,05; por tanto, existe relación entre las variables, se rechaza la hipótesis nula.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusiones

En el presente apartado se redactó la discusión del estudio, teniendo en cuenta los resultados hallados en la investigación y comparándolos con investigaciones previas citadas realizadas por otros investigadores, quienes han tenido similitud.

Por tanto, dando respuesta al objetivo general, se determinó la asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024. Para ello, se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre el consumo alto de alimentos ultraprocesados y un mayor reporte de síntomas depresivos, ansiosos y estrés en la muestra evaluada de estudiantes. Además, la aplicación de la prueba exacta de Fisher permitió rechazar la hipótesis nula ($p = 0,014$), descartando así que dicha relación sea producto del azar. Dados los resultados obtenidos, se resaltan los siguientes estudios, en donde también se han vinculado el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados con un incremento en el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, por ejemplo, Cuentas y Cubas han mostrado consistentemente una correlación significativa entre dietas con alta presencia de alimentos ultraprocesados y una mayor prevalencia de síntomas depresivos, ansiosos y estrés ($p < 0,05$ y $p < 0,001$, respectivamente) confirmando que un consumo elevado de alimentos ultraprocesados se asocia estadísticamente con un mayor reporte de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés en la muestra de estudiantes analizada (24,25). Los estudios mencionados señalan la relevancia de la dieta especialmente en lo referente al consumo de ultraprocesados como factor de riesgo para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo. Por tanto, es fundamental promover hábitos alimentarios saludables y profundizar en la investigación de los mecanismos que explican la relación entre

la calidad de la dieta y la salud mental, a fin de orientar intervenciones preventivas y terapéuticas eficaces.

Respecto al objetivo específico 1, se buscó determinar el nivel de consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024. Encontrando que, del total de 325, el 90,8% presenta un patrón de consumo bajo de alimentos ultra procesados. Sin embargo, el 9,2% consume estos productos de manera regular. Sin embargo, se encuentran estudios en donde hay discrepancia con los resultados encontrados, por ejemplo, Villafranca encontró que el 66% de los estudiantes presentaba un consumo medio y el 20% un consumo bajo. Ello podría atribuirse a diversas variables, incluyendo diferencias en la definición de las categorías de consumo, las características de la población estudiada, o el contexto socioeconómico (26). Asimismo, Arévalo documentó una inclinación similar hacia el consumo de alimentos y bebidas con bajo valor nutricional, registrando un elevado consumo de comida rápida en un 86,3% y snacks en 27,3% (23).

Seguidamente, Fondevila-Gascón y otros autores subrayan a la falta de atención a las etiquetas nutricionales y la influencia de la residencia fuera del hogar como factores que influyen en las elecciones alimentarias (19). Asimismo, Morales y otros autores, vinculan el consumo de aperitivos, frituras caseras, bebidas azucaradas y comida rápida con el desarrollo de sobrepeso y obesidad (20). Por otro lado, Arriagada y otros autores, evidenciaron una convergencia en la prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes, sin embargo, coincidieron en que más del 50% de los estudiantes consumen comida rápida y repostería semanalmente (22). Como resultado, se revela una complejidad inherente a los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados entre la población estudiantil universitaria, donde, se subraya la necesidad de considerar la influencia de factores

multifacéticos, que abarcan desde las variaciones metodológicas hasta los contextos socioculturales específicos. Además, factores como el sabor y la comodidad, podrían influir en el impacto sobre la salud mental, actuando como posibles mediadores en la relación entre el consumo de ultraprocesados y el bienestar emocional.

Respecto al objetivo específico 2, se determinó el nivel de salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024, evidenciando que el 73,8% experimentó niveles leves de estos trastornos (ansiedad, depresión y estrés), mientras que el 21,8% los manifestó de forma moderada, además, el 4,3% presentó niveles crónicos. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Cubas, identificó prevalencias considerables de depresión (62.3%), ansiedad (74,59%) y estrés (53,82%) en la búsqueda de la relación entre el estado emocional y la calidad de la dieta (25). De igual forma, en el estudio de Cartagena, se logró identificar la presencia de estados emocionales negativos en los estudiantes, resaltando prevalencia de estrés, ansiedad y depresión, siendo notables los cuadros severos en mujeres (27). Esta tendencia responde a mecanismos de regulación emocional, donde los estudiantes, al enfrentar altos niveles de estrés o ansiedad, recurren a este tipo de alimentos como una forma de consuelo, lo que genera un círculo vicioso perjudicial para su bienestar físico y mental. Por tanto, la relación entre la salud mental y el consumo de alimentos ultraprocesados no solo es estrecha, sino determinante en la formación de estilos de vida poco saludables que requieren atención especial desde el ámbito educativo y preventivo.

Implicancias

Los hallazgos de esta investigación poseen relevantes implicaciones en el ámbito de la salud pública, particularmente en la promoción y prevención de estilos de vida saludables dentro de la población universitaria. Para abordar esta problemática, se recomienda

implementar estrategias integrales que prioricen el consumo de alimentos frescos y nutritivos, junto con la reducción de la ingesta de ultraprocesados. Esto podría materializarse mediante programas de educación nutricional adaptados a este grupo etario, reforzados por políticas institucionales que garanticen la disponibilidad de opciones saludables en comedores y espacios de consumo. Asimismo, los resultados subrayan la necesidad de desarrollar estudios longitudinales que evalúen el impacto crónico de los ultraprocesados en la salud mental, incorporando diseños metodológicos que permitan establecer causalidad y abordar posibles factores de confusión. Paralelamente, se propone diseñar intervenciones multidisciplinarias basadas en evidencia, enfocadas en modificar patrones alimentarios y fortalecer el bienestar psicológico de los estudiantes, integrando esfuerzos entre instituciones educativas, profesionales de la salud y autoridades sanitarias para maximizar su alcance y sostenibilidad.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados se llegó a lo siguiente:

- Se encontró que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental de los estudiantes, según lo evidenciado por la prueba exacta de Fisher ($p = 0,014$). Los estudiantes con un consumo regular de estos productos mostraron una mayor prevalencia de niveles moderados de depresión, ansiedad y estrés en comparación con aquellos que reportaron un bajo consumo.
- Se encontró que el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes evaluados es predominantemente bajo, con un 90,8% de la muestra reportando un consumo esporádico de estos productos. No obstante,

un 9,2% de los estudiantes manifestó un consumo regular, lo que podría representar un factor de riesgo para su bienestar nutricional y psicológico.

- Se encontró que la salud mental de los estudiantes presenta distintos niveles de afectación, siendo la mayoría quienes reportan sintomatología leve (73,8%). No obstante, el 21,8% manifestó niveles moderados de depresión, ansiedad o estrés, mientras que un 4,3% presentó niveles crónicos. Las mujeres se vieron más afectadas que los hombres, con un 71,4% de prevalencia en la categoría crónica.

Recomendaciones

- Se recomienda profundizar en los factores que motivan dicho consumo en esta población. Futuras investigaciones podrían explorar el papel de variables como el estrés académico, la disponibilidad de estos productos en el entorno universitario o el nivel de conocimiento nutricional en la elección alimentaria. Además, se sugiere analizar diferencias entre facultades o carreras, pues algunas disciplinas pueden tener mayor carga académica y, por ende, mayor predisposición a hábitos alimentarios inadecuados.
- Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan evaluar la evolución de estos síntomas a lo largo del tiempo y su relación con factores académicos, socioeconómicos y personales. Asimismo, sería relevante incluir en futuras investigaciones un análisis de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y su impacto en la salud mental, considerando también el acceso y uso de servicios de apoyo psicológico dentro de las universidades.

- Se recomienda realizar estudios experimentales o intervenciones controladas que permitan establecer un vínculo causal entre estas variables. Además, sería pertinente incluir en futuras investigaciones constructos mediadores o moderadores, como la actividad física, la calidad del sueño o el nivel de estrés académico, para comprender con mayor profundidad los mecanismos que explican esta relación. Estudios en diferentes contextos culturales y también podrían aportar mayor validez externa a estos hallazgos.
- Se recomienda evaluar la efectividad de programas educativos previos o en curso dentro de la universidad. Futuras investigaciones podrían comparar universidades con y sin políticas de alimentación saludable para determinar el impacto de dichas estrategias.

Referencias

1. Luján C, Gómez G. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del Observatorio de Nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. Informe técnico 2023 [Internet]. 1.^a ed. Lima; 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/5146110-vigilancia-de-la-situacion-del-sobrepeso-obesidad-y-sus-determinantes-en-el-marco-del-observatorio-de-nutricion-y-estudio-del-sobrepeso-y-obesidad-informe-tecnico-2023>
2. INEI. Perú: Enfermedades No Transmisibles 2023 [Internet]. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6390015/5601760-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2023.pdf>
3. CEPLAN. CEPLAN. 2024 [citado 7 de abril de 2025]. Observatorio Nacional de Prospectiva. Disponible en: <https://observatorio.ceplan.gob.pe>
4. Lázaro M, Domínguez C. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. 2019 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>.
5. Arcata E. Tendencias en el consumo de alimentos ultra procesados y salud pública: Un estudio cuantitativo. Ing INVESTIGA [Internet]. 2024 [citado 7 de abril de 2025];6. Disponible en: <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/ingenieria/article/view/869>
6. Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr Hosp. 2021;38(1):177-85.
7. Schwalb M, Pecastaing N. Transición nutricional en el Perú: El caso de los ultraprocesados. En: Higuchi A, editor. Alimentemos el cambio [Internet]. Lima:

- Universidad del Pacífico; 2021 [citado 7 de abril de 2025]. p. 19-43. Disponible en: <https://faculty.up.edu.pe/es/publications/transici%C3%B3n-nutricional-en-el-per%C3%BA-el-caso-de-los-ultraprocesados>
8. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Washington D.C.; 2015. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
 9. Organización Panamericana de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. 2019 [citado 7 de abril de 2025]. Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas - OPS/OMS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>
 10. Davis J. Consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Tumbes]: Universidad Nacional de Tumbes; 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64725>
 11. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Depresión. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
 12. Barnhill J. Manual MSD versión para público general. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Introducción a los trastornos de ansiedad - Trastornos de la salud mental. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estrés/introducción-a-los-trastornos-de-ansiedad>

13. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2024 [citado 7 de abril de 2025]. La salud mental en el trabajo. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
14. Organización Panamericana de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. 2025 [citado 7 de abril de 2025]. Salud Mental - OPS/OMS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
15. Pérez G. Los alimentos ultraprocesados como un tema de estudio de la bioética global. *Med Ética*. 2023;34(4):935-98.
16. Palacios A, Arauz A. Impacto de los alimentos procesados y sus consecuencias en la salud [Internet] [Tesis de grado]. [Milagro]: Universidad Estatal de Milagro; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/5392/IMPACTO%20DE%20LOS%20ALIMENTOS%20PROCESADOS%20Y%20SUS%20CONSECUENCIAS%20EN%20LA%20SALUD%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
17. Hun N, Urzúa A, López-Espinoza A, Escobar N. Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Arch Latinoam Nutr* [Internet]. 2019 [citado 7 de abril de 2025];69(4). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/342734083_Comportamiento_alimentario_y_bienestar_psicologico_en_poblacion_universitaria_en_el_norte_de_Chile
18. Berrospi R. Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera Psicología de una universidad particular en Lima [Internet] [Tesis de grado]. [Lima]: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en:

<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/fef6935c-3487-4b67-980b-769870c6808f>

19. Fondevila-Gascón J, Berbel-Giménez G, Vidal-Portés E, Hurtado-Galarza K. Ultra-Processed Foods in University Students: Implementing Nutri-Score to Make Healthy Choices. *Healthc Basel Switz.* 2022;10(6):984.
20. Morales G, Durán-Agüero S, Parra-Soto S, Landaeta-Díaz L, Carpio V, Cavagnari B, et al. Ultra-processed food and homemade fried food consumption is associated with overweight/obesity in Latin American university students during COVID-19. *Am J Hum Biol Off J Hum Biol Counc.* 2023;35(8).
21. Durán-Agüero S, Valdés-Badilla P, Valladares M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, et al. Consumption of ultra-processed food and its association with obesity in Chilean university students: A multi-center study. *J Am Coll Health.* 2023;71(8):2356-62.
22. Arriagada L, Piu L, Szalkowicz M, Villa V, Cancino Y, Vivona V. Consumo de productos ultraprocesados y motivos de elección en estudiantes universitarios de 18 a 30 años, que residen en el Amba en el mes de septiembre del año 2022. *Rev Nutr Investiga [Internet].* 2022 [citado 7 de abril de 2025]; Disponible en: https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/23a/nco/992_c.pdf
23. Arévalo C, Olivares C, Sánchez M, Rojas K. Estrés percibido y su relación con los hábitos alimentarios en adultos chilenos durante la pandemia Covid-19, año 2021 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Concepción]: Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud; 2021 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11447/6012>
24. Cuentas Y. Determinación de la relación entre el estado emocional, estado nutricional y la calidad de la dieta en docentes y estudiantes de la Universidad Andina del Cusco en

- tiempos de Pandemia COVID-19 - 2022 [Internet] [Tesis de grado]. [Cusco]: Universidad Andina del Cusco; 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=338103>
25. Cubas F. Estrés, ansiedad y depresión asociado a la conducta alimentaria en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19, Perú, 2022. [Internet] [Tesis de grado]. [Lima]: Universidad San Ignacio de Loyola; 2024 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/efbb4f3d-c72b-4c4a-ad05-c0bef362fa55>
26. Villafranca G. Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad privada, 2022 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2022 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/32724>
27. Cartagena R, Carhuaz D, Valdez D, Bermejo C. Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. Ing INVESTIGA. 2021;3(2):62-72.
28. UNC GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM. Productos comestibles ultraprocesados: Una amenaza global a la salud pública [Internet]. 2021 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/04/UPF_ultra-processed_food_fact_sheet_Spanish_espanol.pdf
29. Popkin B. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud [Internet]. 1.^a ed. Santiago de Chile; 2020. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/items/3efdd398-6cbe-44ee-be68-4aa1906ffc4a>

30. Pismag A, Flórez V, Mercado E, Jaramillo P, Mesa M. Caracterización del estadio renal e identificación de comorbilidades asociadas a enfermedad renal crónica en Antioquia, 2019-2021. *Rev Av En Salud*. 2022;6(2):11-9.
31. Campos-Nonato I, Vargas-Meza J, Barquera S. Consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica [Internet]. Instituto Nacional de Salud Pública; 2022 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: https://insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220317_Consumo_de_sal_sodio_Mexico.pdf
32. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Reducción de la ingesta de sodio. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
33. Organización Panamericana de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. 2025 [citado 7 de abril de 2025]. Reducción de la sal - OPS/OMS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>
34. Publimas Digital. IM Médico. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. El vínculo entre el consumo excesivo de sal los trastornos cognitivos y la presión arterial alta. Disponible en: <https://www.immedicohospitalario.es/noticia/39447/el-vinculo-entre-el-consumo-excesivo-de-sal-los-trastornos-cognitivo.html>
35. Cancer E, Moreno A. Las grasas en nuestra alimentación. *Endocrinol Nutr* [Internet]. 2017 [citado 7 de abril de 2025]; Disponible en: https://www.seen.es/modulgex/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1086/150420_103627_2463317370.pdf

36. Simon S. American Cancer Society. 2019 [citado 7 de abril de 2025]. Cómo escoger grasas saludables. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/noticias-recientes/como-escoger-grasas-saludables.html>
37. MedlinePlus. MedlinePlus. 2024 [citado 7 de abril de 2025]. Información sobre las grasas saturadas: MedlinePlus enciclopedia médica. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>
38. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2024 [citado 7 de abril de 2025]. Grasas trans. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>
39. EsSalud. EsSalud: recomendaciones para evitar consumo excesivo de azúcares y grasas [Internet]. EsSalud. 2019 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.essalud.gob.pe/essalud-recomendaciones-para-evitar-consumo-excesivo-de-azucares-y-grasas/>
40. Banda-Ccana D, Infantes-Ruiz V, Calizaya-Milla Y, Saintila J. Dieta y riesgo de enfermedades mentales en adultos peruanos, estudio transversal. Arch Latinoam Nutr ALAN. 2021;71(3):199-207.
41. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado 7 de abril de 2025]. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
42. American Psychiatric Association. American Psychiatric Association. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. ¿Qué es la depresión? Disponible en: <https://www.psychiatry.org:443/patients-families/la-salud-mental/depresion/que-es-la-depresion>

43. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Trastornos de ansiedad. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
44. American Psychiatric Association. American Psychiatric Association. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. ¿Qué son los trastornos de ansiedad? Disponible en: <https://www.psychiatry.org:443/patients-families/la-salud-mental/ansiedad/¿que-son-los-trastornos-de-ansiedad>
45. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 7 de abril de 2025]. Estrés. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
46. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol.* 2017;35(1):227-32.
47. Carlos-Colchado E, Chavez-Aburto L, Dextre-Paye K, Mallqui-García S, De la Cruz-Valdiviano C. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): evidencias psicométricas en universitarios. *Rev Científica Psicol Eureka.* 2023;20(1):26-42.
48. CONCYTEC. Código Nacional de la Integridad Científica [Internet]. 2020 [citado 7 de abril de 2025]. Disponible en: <https://portal.concytec.gob.pe/images/publicaciones/Codigo-integridad-cientifica.pdf>

Anexos

ANEXO 1. Matriz de consistencia interna

Formulación del problema	Justificación de la investigación	Marco teórico	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Metodología
<p>Problema general ¿Existe asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?</p> <p>Problemas específicos P.E.1: ¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos ultra procesados en</p>	<p>El objetivo del presente trabajo de investigación es determinar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental en estudiantes, para quienes estos productos son generalmente de fácil acceso, en diversos contextos durante su formación</p>	<p>Antecedentes de la investigación Cuentas en 2023, en su tesis de doctorado “Determinación de la relación entre el estado emocional, estado nutricional y la calidad de la dieta en docentes y estudiantes de la Universidad Andina del Cusco en tiempos de Pandemia COVID-19 - 2022”. Cusco, Perú. El objetivo estudio fue determinar la relación entre el estado emocional, estado nutricional y la calidad de la</p>	<p>Objetivo general Determinar la asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.</p> <p>O.E.1: Determinar el consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.</p>	<p>Hipótesis general H1: Existe relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.</p> <p>H0: No existe relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.</p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación Descriptiva</p> <p>Diseño No experimental, correlacional</p> <p>Población La población está conformada por estudiantes que cumplieron con los</p>

<p>estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?</p>	<p>académica profesional. Los resultados</p>	<p>dieta en docentes y estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, en tiempos de Pandemia COVID-19 – 2022.</p>	<p>O.E.2: Determinar el nivel de salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.</p>	<p>criterios de inclusión.</p>
<p>P.E.2: ¿Cuál es el nivel de salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?</p>	<p>establecerán si el consumo de estos productos está relacionado o no con algún efecto sobre la salud mental, de modo que se puedan adoptar medidas de prevención.</p>	<p>Cubas en 2024, en su tesis de doctorado “Estrés, ansiedad y depresión asociado a la conducta alimentaria en estudiantes durante la pandemia por Covid-19, 2022”. Lima, Perú.</p>		<p>Muestra 325 estudiantes de una universidad privada de Lima</p>
	<p>Asimismo, la investigación presentada trata de proponer una contribución a las ciencias de la salud, desde un punto de vista teórico, como una respuesta evidente por los resultados encontrados y a la</p>	<p>Esta investigación que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés, ansiedad y depresión y la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad del Perú durante la pandemia por COVID-19, en el 2022.</p>		<p>Muestreo No probabilístico por conveniencia</p>
		<p>Bases teóricas</p>		<p>Técnica Encuesta</p>
				<p>Instrumento Cuestionario</p>
				<p>Variable 1 Consumo de alimentos ultraprocesados</p> <p>Variable 2</p>

necesidad de la salud peruana de elaborar nuevos estudios que permitan evaluar los diferentes fenómenos en nuestra actividad mental. Es así que, se considera de suma importancia mostrar la asociación entre las variables utilizadas en este estudio, como base referencial que permitan tomar acciones beneficiosas para la salud del estudiante universitario y público en general.

- Sistema NOVA de clasificación de alimentos.
- Productos ultraprocesados.
- Azúcar.
- Sodio.
- Grasas.
- Salud mental.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Estrés.

Salud mental

Tratamiento estadístico

Estadística descriptiva e inferencial

Prueba exacta de Fisher

D3: Bebidas

Grupo 9: Bebidas lácteas Alto: 148-204

Grupo 10: Sopas instantáneas puntos

Grupo 11: Cremas instantáneas envasadas

D4: Derivados de productos de origen animal

Grupo 12: Alimentos precocidos

Grupo 13: Embutidos

Salud mental

(Variable dependiente)

Depresión	Ordinal	DASS-D	La subescala DASS-D: Comprende los ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.	Leve: 1-21 puntos Moderado: 22-41 puntos
Ansiedad		DASS-A	La subescala DASS-A: Comprende los ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.	Crónico: 42 puntos en adelante
Estrés		DASS-E	La subescala DASS-E: Comprende los ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.	

ANEXO 3. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADOS

Adaptado del autor Mamani et al., 2021. Lea cuidadosamente, marca con un aspa (X) y responda con sinceridad las siguientes preguntas:

N°	ÍTEMS	FRECUENCIA					
		a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
	SNACKS DULCES						
1	¿Con qué frecuencia consumes piqueos dulces (maní confitado)?						
2	¿Con qué frecuencia consumes piqueos salados (papitas, palitos de queso, habas, chifles, etc.)?						
	GALLETAS						
3	¿Con qué frecuencia consumes galletas saladas?						
4	¿Con qué frecuencia consumes galletas con relleno dulce?						

	HELADOS INDUSTRIALES	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
5	¿Con qué frecuencia consumes helados?						
	UNTABLES	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
6	¿Con qué frecuencia consumes margarina?						
7	¿Con qué frecuencia consumes mantequilla?						
8	¿Con qué frecuencia consumes mermelada?						
9	¿Con qué frecuencia consumes queso crema?						
	CARAMELOS Y GOLOSINAS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
10	¿Con qué frecuencia consumes caramelos?						
11	¿Con qué frecuencia consumes gomitas?						
12	¿Con qué frecuencia consumes chupetines?						

13	¿Con qué frecuencia consumes chocolates?						
	GASEOSAS, REFRESCOS Y JUGOS ENVASADOS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
14	¿Con qué frecuencia consumes gaseosa?						
15	¿Con qué frecuencia consumes néctar de fruta?						
16	¿Con qué frecuencia consumes energizantes?						
	CEREALES ENDULZADOS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
17	¿Con qué frecuencia consumes granola?						
18	¿Con qué frecuencia consumes cereal en barra?						
19	¿Con qué frecuencia consumes cereal en hojuelas?						
	BIZCOCHOS Y QUEQUES	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
20	¿Con qué frecuencia consumes paquetes de queques?						

21	¿Con qué frecuencia consumes queque hecho de premezcla empaquetado?						
22	¿Con qué frecuencia consumes pastel de chocolate, vainilla, cubierto en chantilly, entre otros?						
	BEBIDAS LÁCTEAS AZUCARADAS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
23	¿Con qué frecuencia consumes leche chocolatada envasada?						
24	¿Con qué frecuencia consumes sopas instantáneas?						
	CREMAS INSTANTÁNEAS ENVASADAS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
25	¿Con qué frecuencia consumes mayonesa?						
26	¿Con qué frecuencia consumes mostaza?						
27	¿Con qué frecuencia consumes ketchup?						
28	¿Con qué frecuencia consumes ají envasado?						

	ALIMENTOS PRECOCIDOS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
29	¿Con qué frecuencia consumes nuggets congelados?						
30	¿Con qué frecuencia consumes pizza?						
31	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas?						
	EMBUTIDOS	a). Nunca	b). 1 vez al mes	c). 1 vez a la semana	d). 2 a 4 veces a la semana	e). 5 a 6 veces a la semana	f). Diario
32	¿Con qué frecuencia consumes hot dogs?						
33	¿Con qué frecuencia consumes jamonada?						
34	¿Con qué frecuencia consumes chorizo?						

ESCALA DE SALUD MENTAL: DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS (DASS-21)

Lea cuidadosamente, marque y responda con sinceridad las preguntas. Las opciones de respuesta son las siguientes:

- 0: No me ha ocurrido.
- 1: Me ha ocurrido un poco.
- 2: Me ha ocurrido bastante.
- 3: Me ha ocurrido mucho.

Nº	ÍTEMS	0	1	2	3
1	Me costó mucho relajarme.				
2	Me di cuenta que tenía la boca seca.				
3	No podía sentir nada positivo.				
4	Tuve problemas para respirar (ej. Respirar muy rápido, o perder el aliento sin haber hecho un esfuerzo físico).				
5	Se me hizo difícil motivarme para hacer cosas.				
6	Me descontrolé en ciertas situaciones.				
7	Me sentí tembloroso (ej. Manos temblorosas).				
8	Sentí que estaba muy nervioso.				
9	Estuve preocupado por situaciones en las cuales podría sentir pánico y hacer el ridículo.				
10	Sentí que no tenía nada por que vivir.				
11	Noté que me estaba poniendo intranquilo.				
12	Se me hizo difícil relajarme.				
13	Me sentí triste y deprimido.				
14	No soporté que algo me apartara de lo que estaba haciendo.				
15	Estuve a punto de tener un ataque de pánico.				
16	Fui incapaz de entusiasarme con algo.				
17	Sentí que valía muy poco como persona.				
18	Sentí que estaba muy irritable.				

19	Sentía los latidos de mi corazón a pesar que no había hecho ningún esfuerzo físico.				
20	Sentí miedo sin saber por qué.				
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.				

ANEXO 5. Consentimiento informado**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU ASOCIACIÓN CON
LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LIMA, 2024**

Investigadora: Flores Morante, Helen Milagros.

Propósito

El objetivo del estudio es determinar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024, para que así los estudiantes tomen mayor consideración sobre el consumo de estos productos y las consecuencias de estas elecciones alimentarias.

Participación

Si usted accede a participar en el presente estudio de investigación, se completará los datos generales, luego se realizará la explicación sobre el llenado del cuestionario, a través de un formulario Google y solo será realizado por la persona encargada de la investigación. La elaboración del cuestionario se efectuará en la comodidad de su centro de estudios.

Riesgo del estudio

Este estudio no representa ningún riesgo para usted, su participación requiere solamente su autorización.

Beneficios del estudio

Es importante señalar que al participar estará ayudando a promover conocimientos sobre la salud y así ayudar a otras personas en situaciones similares.

Costo de la participación

No hay ningún costo para usted por participar en este estudio. Sin embargo, si se requiere de su compromiso para garantizar la colaboración en esta investigación.

Confidencialidad

Toda la información obtenida en la encuesta se mantiene completamente anónima, confidencial y únicamente el responsable de la investigación conocerá las respuestas de los participantes, acorde a ley 29733.

Requisitos de participación

Al aceptar la participación deberá firmar este documento, llamado formulario de consentimiento informado, en el que voluntariamente acepta participar en el estudio de investigación. Sin embargo, si por algún motivo no desea seguir participando en este estudio, podrá retirarse sin cargo, penalización ni consecuencias negativas.

Dónde conseguir información

Para cualquier consulta, queja o comentario por favor comunicarse conmigo al correo helenflores884@gmail.com, que gustosa aclararé sus dudas, en el horario de lunes a viernes, las 24 horas del día.

Declaración voluntaria


He sido informado(a) del propósito del estudio, tengo conocimiento de los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación a este estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma de cómo se llevará a cabo el estudio y de cómo se realizará la evaluación y el registro de datos. Estoy enterado(a) también que puedo dejar de participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere oportuno, o por cualquier motivo en particular, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir alguna represalia de parte del equipo o de la Universidad Privada del Norte - Los Olivos. Por lo tanto, acepto voluntariamente participar en la investigación del estudio.

ANEXO 6. Validación de expertos

Experto N° 1

ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	x		x		x		x		x		
2	x		x		x		x		x		
3	x		x		x		x		x		
4	x		x		x		x		x		
5	x		x		x		x		x		
6	x		x		x		x		x		
7	x		x		x		x		x		
8	x		x		x		x		x		
9	x		x		x		x		x		
10	x		x		x		x		x		
11	x		x		x		x		x		
12	x		x		x		x		x		
13	x		x		x		x		x		
14	x		x		x		x		x		
15	x		x		x		x		x		
16	x		x		x		x		x		
17	x		x		x		x		x		
18	x		x		x		x		x		
19	x		x		x		x		x		
20	x		x		x		x		x		
21	x		x		x		x		x		
22	x		x		x		x		x		
23	x		x		x		x		x		
24	x		x		x		x		x		
25	x		x		x		x		x		
26	x		x		x		x		x		
27	x		x		x		x		x		
28	x		x		x		x		x		
29	x		x		x		x		x		
30	x		x		x		x		x		
31	x		x		x		x		x		
32	x		x		x		x		x		
33	x		x		x		x		x		
34	x		x		x		x		x		


ASPECTOS GENERALES	Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario	x		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación	x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia	x		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.	x		
Están los ítems libres de errores ortográficos	x		

VALIDEZ		
Aplicable	x	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por: Profesión:	Mg. Christopher Brain Rosas Choo Bromatólogo Nutricionista	Fecha: 25/07/2024
DNI	70434781	Email: christopherrosaschoo@gmail.com
Firma:		

Experto N° 2

ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No	
1	x		x		x		x		x		
2	x		x		x		x		x		
3	x		x		x		x		x		
4	x		x		x		x		x		
5	x		x		x		x		x		
6	x		x		x		x		x		
8	x		x		x		x		x		
7	x		x		x		x		x		
8	x		x		x		x		x		
9	x		x		x		x		x		
10	x		x		x		x		x		
11	x		x		x		x		x		
12	x		x		x		x		x		
13	x		x		x		x		x		
14	x		x		x		x		x		
15	x		x		x		x		x		
16	x		x		x		x		x		
17	x		x		x		x		x		
18	x		x		x		x		x		
19	x		x		x		x		x		
20	x		x		x		x		x		
21	x		x		x		x		x		
22	x		x		x		x		x		
23	x		x		x		x		x		
24	x		x		x		x		x		
26	x		x		x		x		x		
28	x		x		x		x		x		
27	x		x		x		x		x		
28	x		x		x		x		x		
29	x		x		x		x		x		
30	x		x		x		x		x		
31	x		x		x		x		x		
32	x		x		x		x		x		
33	x		x		x		x		x		
34	x		x		x		x		x		

ASPECTOS GENERALES	Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario	x	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación	x	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia	x	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.	x	
Están los ítems libres de errores ortográficos	x	


VALIDEZ		
Aplicable	x	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por: Profesión:	Mg. Roosevelt David León Lizama Nutricionista	Fecha: 26/7/2024
DNI	42508032	Email: rdll.2784@gmail.com
Firma:		

Experto N° 3

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

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

ASPECTOS GENERALES	Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario	x		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación	x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia	x		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.	x		
Están los ítems libres de errores ortográficos	x		


VALIDEZ			
Aplicable	x	No aplicable	
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por: Profesión:	PEDRO ALFONSO GUERRA BLAS NUTRICIONISTA	Fecha: 12-10-2024	
DNI	43392003	Email: paguerrabras@hotmail.com	
Firma:			

v

Experto N° 4

ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	x		x		x		x		x		
2	x		x		x		x		x		
3	x		x		x		x		x		
4	x		x		x		x		x		
5	x		x		x		x		x		
6	x		x		x		x		x		
7	x		x		x		x		x		
8	x		x		x		x		x		
9	x		x		x		x		x		
10	x		x		x		x		x		
11	x		x		x		x		x		
12	x		x		x		x		x		
13	x		x		x		x		x		
14	x		x		x		x		x		
15	x		x		x		x		x		
16	x		x		x		x		x		
17	x		x		x		x		x		
18	x		x		x		x		x		
19	x		x		x		x		x		
20	x		x		x		x		x		
21	x		x		x		x		x		
22	x		x		x		x		x		
23	x		x		x		x		x		
24	x		x		x		x		x		
25	x		x		x		x		x		
26	x		x		x		x		x		
27	x		x		x		x		x		
28	x		x		x		x		x		
29	x		x		x		x		x		
30	x		x		x		x		x		
31	x		x		x		x		x		
32	x		x		x		x		x		
33	x		x		x		x		x		
34	x		x		x		x		x		

ASPECTOS GENERALES	Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario	x	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación	x	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia	x	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.	x	
Están los ítems libres de errores ortográficos	x	

VALIDEZ		
Aplicable	x	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por: Profesión:	Wendy Jazmine Tello Castro	Fecha: 12/10/2024
DNI	47815941	Email: Wendy.tello@upn.pe
Firma:		

ANEXO 7. Validación Alfa de Cronbach de la prueba piloto

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,859	34

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	171,61	129,193	,451	,853
VAR00002	172,11	130,105	,380	,855
VAR00003	171,89	137,281	,088	,861
VAR00004	172,06	123,938	,650	,847
VAR00005	171,94	134,761	,328	,857
VAR00006	171,50	131,794	,310	,857
VAR00007	171,89	125,869	,470	,853
VAR00008	171,56	138,850	-,010	,863
VAR00009	171,17	137,206	,121	,860
VAR00010	171,72	130,095	,471	,853
VAR00011	171,61	123,193	,557	,850
VAR00012	171,39	126,840	,661	,848
VAR00013	172,11	129,046	,576	,851
VAR00014	171,94	133,820	,227	,859
VAR00015	172,06	135,820	,084	,865
VAR00016	171,56	129,438	,431	,854
VAR00017	171,61	138,487	,000	,864
VAR00018	171,44	125,556	,672	,848
VAR00019	171,61	132,252	,297	,857
VAR00020	171,67	132,000	,454	,854
VAR00021	171,17	134,618	,405	,856
VAR00022	171,67	138,941	,004	,861
VAR00023	171,28	136,330	,220	,858
VAR00024	171,50	134,147	,130	,865
VAR00025	171,94	130,879	,648	,852
VAR00026	171,61	132,487	,353	,856
VAR00027	171,83	135,441	,189	,859
VAR00028	171,83	122,853	,484	,853
VAR00029	171,22	132,889	,540	,854
VAR00030	171,78	134,654	,392	,856
VAR00031	171,89	129,869	,564	,852
VAR00032	171,67	130,118	,510	,852
VAR00033	171,83	131,088	,366	,856
VAR00034	171,67	126,471	,662	,848