



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Psicología

**“ESTRÉS Y TRASTORNOS DE CONDUCTA
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Mitsu Jhanira Yarasca Portocarero
Evelyn Jessenia Mejia Espinoza

Asesor:

Dra. Nancy Isela Lopez Rodriguez
<https://orcid.org/0000-0003-2145-4098>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Rosa Diana Pedroza San Miguel
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Claudia Karina Guevara Cordero
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Nancy Isela Lopez Rodriguez
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



19% Similitud general

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




Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)
- Trabajos entregados

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Dedicatoria

Agradecimiento

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR.....	2
INFORME DE SIMILITUD.....	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE FIGURAS	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III: RESULTADOS	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS	35

Índice de tablas

Tabla 1. Grado de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023	20
Tabla 2. Nivel de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2023	21
Tabla 3. Correlación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria	22
Tabla 4. Correlación entre dimensiones de estrés y las dimensiones de trastornos de conducta alimentaria	23

Resumen

El trabajo elaborado generó como interés general el indagar la asociación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en alumnos de una universidad privada de Lima, 2023, considerando el uso de enfoque cuantitativo y alcance correlacional, donde se tuvo como integrantes de la muestra a 126 alumnos varones y mujeres, a los que se les examinó con el test de estrés percibido (EPP-10) y el test Eating Attitudes, a partir de lo cual se halló presencia de relación positiva entre estrés y trastornos de conducta alimentaria ($\rho = .300$), además relación positiva entre estrés con dieta ($\rho = .461$), bulimia ($\rho = .407$) y control oral ($\rho = .364$). Se generó la conclusión que el estrés se asocia de manera positiva con los trastornos de conducta alimentaria.

Palabras Claves: estrés, trastornos de conducta alimentaria, universidad

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La crisis por la pandemia de la COVID-19 sacó a relucir diferentes adversidades en las personas de todo el mundo, siendo de manera específica el área de la salud mental la cual se afectó en gran medida, dado que, los trastornos alimenticios se agudizaron en dicho período (Pradales, 2021). Más aún, considerando que el trastorno de conducta alimentaria es una de las disfuncionalidades psicológicas que afectan en mayor medida a la población joven Por ende es considerado como un problema de salud pública (Escolar-Llamazares et al., 2017).

En ese sentido, se ha identificado que un grupo etario que tiene predisposición a generar problemas de trastorno de conducta alimentaria son los estudiantes que se encuentran en la etapa universitaria, es el caso que, un 30.5% de universitarios en España, generó un nivel alto de riesgo de padecer el trastorno de conducta alimentaria (Ruiz y Quiles, 2021). Por otra parte, un 12.6% de estudiantes universitarios tuvo dificultades de índole alimenticia (Ramírez y Zerpa, 2022). Asimismo, en el contexto peruano, el 88% de población, generó tendencia a evitar la ingesta de alimentos, mientras que el 43.3% aceptó preocupación por el ritmo de alimentación (Vilca, 2018).

Respecto al trastorno de conducta alimentaria, la Asociación Americana de psiquiatría (APA, 2013) lo plantea como una enfermedad cuya disfunción está relacionada a la percepción inadecuada de la imagen física, así como a la alteración de la ingesta alimenticia generando consecuencias negativas en el ámbito físico y psicoemocional. Asimismo, cabe mencionar, que el trastorno de conducta alimentaria tiene una causalidad multifactorial dado que interactúa con diversos factores de riesgo

como la ansiedad, depresión, déficit de valía personal y el estrés (Benítez et al., 2019; Ramón et al., 2019).

Específicamente, en cuanto al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima se ha identificado que muestra una prevalencia preocupante, ya que, un estudio en México identificó que el 41.9% presentó nivel alto (Ramírez et al., 2021), además dentro del contexto peruano una investigación halló que el 47.1% identificó niveles altos de estrés (Estrada et al., 2021). Cabe precisar que el estrés puede estar asociado a otras dificultades psicoemocionales como déficit de competencias sociales (Trujillo, 2020), consumo de alcohol (Gutiérrez y Sarmiento, 2019) y también déficit de rendimiento académico (Cornelio, 2020).

De manera particular, se ha identificado una universidad privada donde las estudiantes presentan problemas en la conducta alimentaria, ya que, se preocupan en demasía por su peso corporal, llegando a disminuir su alimentación drásticamente; a su vez, muestran características físicas, psicológicas y emocionales correspondientes al estrés ya que presentan dolor de cabeza, agotamiento, tensión corporal e inestabilidad emocional.

Frente a la realidad expuesta sobre el estrés y la conducta alimentaria, es necesario revisar los estudios previos en diferentes contextos.

Fernández et al. (2022) desarrollaron un estudio donde hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021, por medio de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, aplicando un cuestionario de hábitos alimenticios y estrés académico a 353 alumnos, identificando como hallazgo que el alto consumo de dulces se asocia significativamente con el estrés ($p < .05$). Se concluyó que el sexo, depresión y estrés predice la conducta alimentaria de riesgo.

Gutiérrez (2022) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación de estrés por la contingencia de la COVID-19 y la conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de Querétaro. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y diseño correlacional, se aplicó un instrumento de estrés percibido a 113 estudiantes universitarios. Los resultados muestran un importante hallazgo, existe correlación entre conductas alimentarias y estrés percibido ($r = .17$). Se concluyó que las conductas alimentarias se relacionan con el estrés percibido.

Escandón-Nagel et al. (2021) desarrollaron una investigación con la finalidad de determinar la relación de los factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en alumnos chilenos. El estudio de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, los resultados se obtuvieron de la aplicación de cuestionarios, uno breve de conductas alimentarias de riesgo (CBCAR) y escala multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS) y escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) a 601 alumnos, identificando como hallazgo que las variables predictoras de la conducta alimentaria de riesgo fueron sexo, depresión y estrés explicando el 16% de la varianza. Se concluyó que el sexo, depresión y estrés predice la conducta alimentaria de riesgo.

Ramón et al. (2020) investigaron sobre la conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo y diseño correlacional, contando con una muestra de 1055 alumnos, quienes desarrollaron un cuestionario sobre el índice de alimentación saludable (IAS), la escala breve de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y el índice de severidad del insomnio. Identificando como hallazgo que la alimentación no saludable se asoció de manera significativa con el estrés ($p < .05$). Se concluyó que la alimentación no saludable se asocia con el estrés.

Banda (2019) desarrolló un estudio para determinar niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Quito, en el periodo 2018-2019. El estudio es de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, se aplicó el cuestionario de estrés percibido a 161 alumnos, identificando como hallazgo que existe correlación entre niveles de estrés y alteración de la ingesta alimentaria. Se concluyó que las conductas alimentarias se relacionan con el estrés.

Adicionalmente, respecto a los antecedentes nacionales, se tiene a Ordoñez y Solari (2021) quienes desarrollaron una investigación para determinar la relación de hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022. El estudio es de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, se aplicó los cuestionarios estrés laboral de la OIT – OMS, SISCO estrés laboral y hábitos alimentarios contando con la presencia de 180 alumnos. Identificando como hallazgo que no existe relación entre hábitos alimentarios y estrés académico ($p > .05$). Se concluyó que los hábitos alimentarios no se asocian con el estrés.

Asimismo, Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021) desarrollaron un estudio para determinar la relación de los hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima de primer año de ciencias de la salud. La investigación es de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, se aplicó los cuestionarios índice de alimentación saludable (IAS), la escala breve de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y el índice de severidad del insomnio a 180 alumnos. Identificando como hallazgo que no existe asociación entre hábitos alimentarios y estrés académico ($p = .517 > .05$). Se concluyó que los hábitos alimentarios no se asocian con el estrés.

Por lo expuesto, el estudio se fundamenta teóricamente desde las variables hasta indicadores más relevantes.

Los trastornos de conducta alimentaria como un grupo compuesto de trastornos mentales que se caracterizan por tener conductas alteradas frente a la alimentación o ante las conductas determinadas a controlar el peso y preocupación excesiva de la imagen corporal, además los considera enfermedades psicosomáticas de alta gravedad y multifactoriales (Baldares 2013).

El trastorno de conducta alimentaria como alteraciones en la percepción de la autoimagen y trastornos en el estilo de vida que lleva a los individuos a realizar conductas alimentarias de riesgo, además consideran que intervienen factores psicológicos, sociales, culturales, nutricionales, neuroquímicos y hormonales, tomados como desencadenantes de los trastornos de conducta alimentaria (Cuquejo et al., 2017).

Modelos teóricos que explican el trastorno de conducta alimentaria

Teoría cognitivo-conductual. Esta teoría destaca la relevancia de los pensamientos y comportamientos asociados con la alimentación y la percepción de la imagen corporal, así como la falta de ciertas habilidades, que pueden atrapar a una persona con un trastorno de la conducta alimentaria en una condición psicológica que dificulta su capacidad para modificar su comportamiento de forma adecuada, de ahí que, las distorsiones cognitivas y creencias irracionales mantienen la conducta disfuncional relacionado al problema alimentario (Ronen y Ayelet, 2004). Esto quiere decir que la presencia de trastornos de conducta alimentaria se relaciona a la interpretación que hace la persona de su estado actual en relación a su imagen corporal, lo cual a su vez es reforzado por el nivel de valoración personal.

La teoría sociocultural argumenta que los trastornos alimentarios pueden surgir debido a la presión y la disfunción en el entorno familiar, la influencia de los compañeros y la presión interna, influenciada por los medios de comunicación. Estos medios transmiten constantemente mensajes que sugieren que la felicidad y la atracción solo se logran al cumplir con estándares de belleza y un alto estatus social (Raush y Bay, 1990). Esto quiere decir que la persona que desarrolla un trastorno de conducta alimentaria tiene la tendencia a dejarse persuadir por los estereotipos o parámetros socio culturales que prevalecen en un determinado contexto generando con ello una alteración de sus hábitos alimenticios.

Asimismo, sobre las dimensiones del trastorno de conducta alimentaria, Garner y Garfinkel (1979) el trastorno de conducta alimentaria está compuesta por 3 dimensiones: Dieta, es la conducta relacionada con la acción de evitar alimentos que engordan, así como la preocupación por estar delgada. Bulimia, está relacionado con la presencia de pensamientos referidos a la ingesta de gran cantidad de comida. Control oral, está referido a la tendencia a controlar la ingesta de comida debido a la presión externa por subir de peso.

Por otro lado, la vivencia del estrés se encuentra vinculada a múltiples estímulos y no solo se encuentra condicionada por las exigencias del entorno, sino que también incorpora áreas individuales, como las estrategias de afrontamiento, las características de la personalidad y el proceso de aprendizaje individual. Lo que algunas personas perciben como amenazante, podría ser considerado como un desafío por otras (Cohen et al., 1983 como se citó en Reyna et al, 2019)

En este contexto, Remor (2006) explica que cuando una persona experimenta estrés, se debe a la sensación de falta de control ante una demanda específica. Por otro

lado, Díez (2001) define el estrés percibido como la percepción personal que cada individuo tiene de su propio nivel de estrés.

Por su parte, Oblitas (2017) describe el estrés percibido producto de la resultante entre la persona, el entorno y la valoración subjetiva que la persona hace de una situación que amenaza su bienestar, en este proceso, se produce una activación fisiológica, así como esfuerzos cognitivos y conductuales destinados a controlar, dominar o reducir los factores negativos.

Modelo teórico del estrés como respuesta, Selye (1956) propuso en su enfoque teórico que el estrés es un conjunto de respuestas que el cuerpo genera en reacción a la presencia de factores externos. Su teoría busca el equilibrio como resultado de esta respuesta, y este proceso se denomina síndrome general de adaptación, que consta de tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento.

Modelo teórico del estrés como estímulo: Holmes y Rahe (1967), en su perspectiva teórica, consideran que el estrés proviene de elementos externos al individuo que tienen el potencial de alterar o desequilibrar su organismo. Estos factores externos, conocidos como estresores psicosociales, incluyen situaciones como la pérdida de un ser querido, separación de la pareja, enfermedades, accidentes o lesiones.

Modelo teórico del estrés como interacción: Lazarus y Folkman (1986) desarrollaron un enfoque teórico en el cual destacan la importancia de los elementos cognitivos como intermediarios entre los estresores y las respuestas generadas por ellos. Según esta perspectiva, las interpretaciones que realiza un individuo sobre lo que le afecta o no adquieren una gran relevancia en la experiencia del estrés.

De acuerdo con Cohen et al. (1983) refiere la existencia de dos dimensiones que componen el estrés: estrés percibido, está referido a la sensación de tensión, nerviosismo,

con la percepción de que las dificultades son muchas y enfrentarse a ellas. Afrontamiento del estrés, referido a la capacidad para controlar los tiempos, organizar la vida, generando confianza en sí mismo posibilitando enfrentar las diferentes dificultades que se puedan presentar.

El estudio tiene como justificación el hecho de que considerando el valor teórico permite que se profundice el conocimiento de los constructos estrés y trastorno de conducta alimentaria analizando en mayor medida la relación que existe, permitiendo a su vez que se incremente el estado del arte de próximos estudios referidos a esta temática en el contexto de estudiantes. También, otorga una utilidad práctica ya que posibilita que a partir de la confirmación de la influencia del estrés sobre el trastorno de conducta alimentaria se puedan desarrollar estrategias psicoeducativas que permitan manejar el estrés y prevenir el trastorno de conducta alimentaria. Finalmente, respecto a la relevancia social, este estudio permite que se genere un impacto en la sociedad ya que posibilita que se ahonde en la problemática de la salud mental en estudiantes que padecen de trastornos de conducta alimentaria, siendo este un trastorno el cual puede inhabilitar de manera aguda el adecuado proceso universitario de los futuros profesionales que darán servicio a la comunidad.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Identificar el nivel de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Determinar relación entre el estrés percibido y trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Determinar relación de afrontamiento en estrés y trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

1.4 Hipótesis

Hipótesis principal

Existe una relación significativa entre el estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023

Hipótesis específicas

El nivel de estrés es alto en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

El nivel de trastornos de conducta alimentaria es alto en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Existe relación significativa entre el estrés percibido y trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Existe relación significativa entre afrontamiento en estrés y trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El estudio es de enfoque cuantitativo, en el sentido de que planea lograr objetivos y verificar hipótesis por medio de análisis estadísticos pertinentes. Además, es la que brinda solución a problemas prácticos, determinando nuevos métodos de alcanzar objetivos específicos, por ello se emplea la naturaleza aplicada, considerando que se orienta a generar un conocimiento novedoso a partir de literatura preexistente. Asimismo, el estudio tiene un diseño no experimental, lo cual quiere decir que se orienta eminentemente a observar los fenómenos de estudio sin alterarlos. Es prospectivo puesto que se desarrolla a partir de información estadística adquirida. Tiene nivel correlacional puesto que busca estudiar la influencia de una variable sobre otra (Ñaupás et al., 2018).

La unidad de análisis en el estudio está conformada por estudiantes hombres y mujeres inscritos en el décimo ciclo de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima en el año 2023. En consecuencia, la población estuvo conformada por 154 estudiantes. En esa línea, la muestra fue no probabilística por conveniencia, conformada por 126 participantes, tomando en cuenta que se evaluó a aquellos participantes que tuvieron la característica de participar libremente de la investigación (Ñaupás et al., 2018).

La técnica de recopilación de información fue la encuesta, considerando que es un medio estandarizado de poder caracterizar un fenómeno de estudio (Ñaupás et al., 2018).

Instrumento 1: Estrés

La escala de estrés percibido (EPP-10) creada por Cohen et al. (1983) evalúa el nivel de estrés, compuesto por 10 ítems en escala Likert donde 1 = nada frecuente y 5 = siempre, e integrado por las dimensiones percepción de estrés y capacidad de

afrontamiento. Respecto a la versión validada en Perú por Olaya (2022), se realizó juicio de expertos con una V de Aiken mayor a 0.80, en tanto que la confiabilidad fue de 0.77.

Instrumento 2: Trastorno de conducta alimentaria

La escala Eating Attitudes Test creada por Garner y Garfinkel (1979) evalúa el nivel de trastornos de conducta alimentaria, compuesto por 26 ítems en escala Likert donde 1 = nunca y 5 = siempre, e integrado por las dimensiones dieta, bulimia – preocupación por la alimentación y control oral. Respecto a la versión validada en Perú por Jara (2020), identificó adecuados índices de ajuste: $\chi^2 / gl = 1.68$; RMR= 0.53; AGFI= 0.92; NFI Y RFI= 0.91 y 0.90; PNFI= 0.93, en tanto que la confiabilidad osciló entre .55 y .87 para las dimensiones.

Para el desarrollo de la investigación, se inició con el contacto del departamento de la universidad elegida para el estudio, coordinando los permisos pertinentes teniendo como finalidad la investigación. De manera simultánea, se elaboraron los instrumentos en versión digital, utilizando Google Forms, así como una ficha sociodemográfica y un formulario de consentimiento informado. Este documento se distribuyó entre los estudiantes universitarios, a través del correo electrónico y grupos de Whatsapp. Habiendo finalizado el proceso de recolección de datos, se utilizó el programa Microsoft Excel para organizar y sistematizar la información pertinente.

En cuanto al procesamiento de los datos de investigación, se utilizó el programa SPSS versión 26, teniendo una base de datos codificada y organizada en el software Excel, con el propósito de realizar tanto el análisis descriptivo como el inferencial. En relación con la evaluación descriptiva, se calcularon las cantidades y valores porcentuales correspondientes a los diferentes grados de los constructos, permitiendo así identificar el nivel de predominancia.

En cuanto al análisis inferencial, se desarrolló la prueba de normalidad, de Kolmogorov-Smirnov, a fin de identificar el tipo de distribución; siendo esta se aplicó la prueba de Spearman ya que la distribución no es normal.

En cuanto a los aspectos éticos, se consideró las directrices estipuladas en el manual de ética de la Universidad Privada del Norte (UPN, 2016), que enfatiza la aplicación de los parámetros de generación de beneficios, no maltrato, actitud respetuosa y equidad. Además, se consideraron las normas proporcionadas por el manual de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2017) en lo que respecta a la utilización del consentimiento informado. Asimismo, el estudio respeta los derechos de autor, citando y referenciando adecuadamente cada aporte de investigadores y especialistas consultados.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Los resultados de la investigación se presentan de acuerdo a los objetivos planteados anteriormente.

Tabla 1

Grado de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023

	f	%
Nivel bajo	7	5.6
Nivel promedio	110	87.3
Nivel alto	9	7.1
Total	126	100.0

Respecto a la Tabla 1, se nota que la mayoría de los examinados exhibe un nivel promedio de estrés, representando un 87,3%.

Tabla 2

Nivel de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2023

	f	%
Nivel bajo	80	63.5
Nivel medio	42	33.3
Nivel alto	4	3.2
Total	126	100.0

En cuanto a la Tabla 2, la mayor parte de los participantes presenta un nivel bajo de trastorno de conducta alimentaria, representando un 63,5%

Tabla 3

Correlación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria

		Trastorno de conducta alimentaria
Estrés	<i>rho</i>	.300
	Sig.	.001
	N	126

En relación con los hallazgos inferenciales en la tabla 3, se observa un valor de significancia (bilateral) de .001, lo que indica que es menor que el nivel de significancia establecido $\alpha = .05$. Además, se registra un coeficiente de proporción rho de .300. Por ende, se confirma la hipótesis de trabajo que sugiere presencia de la asociación entre el estrés y los trastornos de la conducta alimentaria.

Tabla 4

Correlación entre dimensiones de estrés y las dimensiones de trastornos de conducta alimentaria

			Dieta	Bulimia	Control oral
Rho de Spearman	Estrés percibido	<i>rho</i>	.461	.407	.364
		Sig.	.000	.000	.000
	Afrontamiento de estrés	<i>rho</i>	-.109	-.141	-.075
		Sig.	.226	.116	.406

Respecto a la tabla 4 exhibe un valor de significancia (bilateral) de .000 para las correlaciones entre la dimensión estrés percibido con las dimensiones dieta, bulimia y control oral, indicando valores de correlación rho = .461, rho = 407 y rho = 364; de ahí que, existe relación significativa entre la dimensión estrés percibido con las dimensiones dieta, bulimia y control oral. En cambio, se identifica un valor de Sig. (bilateral) $> .05$ para las correlaciones entre la dimensión afrontamiento de estrés con las dimensiones dieta, bulimia y control oral, lo que indica que no hay asociación entre la dimensión

afrontamiento de estrés con las dimensiones dieta, bulimia y control oral en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de la investigación consistió en establecer la conexión entre el estrés y los trastornos de la conducta alimentaria en alumnos de una institución universitaria en Lima. Se halló que se acepta la hipótesis de trabajo, por ende, existe asociación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria. Este hallazgo se refuerza con lo mencionado por Ronen y Ayelet (2004) los cuales hipotetizan que los pensamientos y acciones relacionados con la alimentación y la percepción de la imagen corporal, junto con la falta de ciertas habilidades, pueden resultar en que una persona con un trastorno de la conducta alimentaria quede atrapada en una condición psicológica que le impide cambiar su conducta de manera adecuada, de ahí que, las distorsiones cognitivas y creencias irracionales mantienen la conducta disfuncional relacionado al problema alimentario. Este resultado se parece a lo descrito por Ramón et al. (2020) quienes también hallaron asociación entre dichos constructos dado que esta investigación se llevó a cabo con una muestra más amplia y utilizando escalas de medición diferentes. Esto sugiere que el malestar producido por situaciones percibidas como amenazantes tiene relación con las alteraciones en las conductas y actitudes respecto a la ingestión de alimentos producto de la distorsión en la imagen corporal.

También se propuso un primer objetivo particular, que consistía en determinar el nivel de estrés en alumnos de una institución universitaria. Respecto a ello, los resultados encontrados indican que predomina el nivel promedio de estrés en la muestra de estudio. Este hallazgo se refuerza con lo mencionado por Oblitas (2017) quien describe el estrés percibido como el resultado de la interacción entre el individuo, el entorno y la valoración subjetiva que la persona hace de una situación que amenaza su bienestar, en este proceso, se produce una activación fisiológica, así como esfuerzos cognitivos y conductuales destinados a controlar, dominar o reducir los factores negativos. Este resultado es similar

a lo reportado por Banda (2019) quien también halló nivel moderado de estrés, considerando que dicho estudio se realizó con participantes ecuatorianos.

Además, se estableció un segundo objetivo concreto, el cual consistió en identificar el nivel de trastornos de conducta alimentaria en alumnos de una institución universitaria. Respecto a ello, los resultados encontrados indican que predomina el nivel bajo de trastornos de conducta alimentaria en la muestra de estudio. Este hallazgo se refuerza con lo mencionado por Cuquejo et al. (2017) quienes refieren que el trastorno de conducta alimentaria se desarrolla a partir de la percepción particular de la autoimagen y trastornos en el estilo de vida que lleva a determinados individuos a realizar conductas alimentarias de riesgo. Este resultado es similar a lo reportado por Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021) quienes también hallaron niveles bajos de alteración en la ingesta alimentaria.

El tercer objetivo particular, orientado a indagar la asociación entre las dimensiones de estrés y las dimensiones de trastornos de conducta alimentaria en alumnos de una institución universitaria; respecto a ello, se halló asociación directa entre la dimensión estrés percibido con las dimensiones dieta, bulimia y control oral. Este resultado se fundamenta en base a lo descrito por Remor (2006) quien refiere que cuando una persona experimenta estrés, se debe a la sensación de falta de control ante una demanda específica que lo desborda y repercute en la generación de conductas disfuncionales. Este resultado tiene relación con los hallazgos de Ramón et al. (2020) quienes también encontraron relación entre dichos constructos. Por otro lado, los resultados encontrados indicaron ausencia de relación entre la dimensión afrontamiento de estrés con las dimensiones dieta, bulimia y control oral. Cabe referir que este resultado se relaciona con lo mencionado por Bennett y Cooper (2001) quienes refieren que el uso de las estrategias de afrontamiento en personas que padecen de trastornos de conducta

alimentaria genera un efecto diferente en cada individuo, ya que, puede ser adaptativo o desadaptativo según sea el caso.

Este estudio generó implicancias importantes ya que considerando el valor teórico permitió que se profundice en el conocimiento de los constructos estrés y trastorno de conducta alimentaria, analizando en mayor medida la relación que existe, permitiendo a su vez que se incremente el estado del arte de próximos estudios referidos a esta temática en el contexto de estudiantes alumnos. También, otorgó una utilidad práctica ya que posibilitó que a partir de la confirmación de la relación del estrés con el trastorno de conducta alimentaria se puedan desarrollar estrategias psicoeducativas que permitan manejar el estrés y prevenir el trastorno de conducta alimentaria. Finalmente, respecto a la relevancia social, este estudio permitió que se genere un impacto en la sociedad ya que posibilitó que se ahonde en la problemática de la salud mental en estudiantes alumnos que padecen de trastornos de conducta alimentaria, siendo este un trastorno el cual puede inhabilitar de manera aguda el adecuado proceso universitario de los futuros profesionales que darán servicio a la comunidad.

Las limitaciones encontradas estuvieron referidas a la cantidad de personas que integraron la muestra de estudio, lo cual atenúa la capacidad de generalización de resultados; además existió carencia de estudios relacionados a la temática de investigación. Finalmente, la recolección de datos se desarrolló de manera virtual siendo recomendable realizarlo de manera presencial.

Conclusiones

Existe relación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023; es decir, a medida que aumenta la

percepción que las demandas del entorno superan los recursos personales para hacerles frente, también aumenta la tendencia a generar patrones extremos de restricción alimentaria, atracones, y comportamientos compensatorios como el vómito inducido o el uso excesivo de laxantes.

Se estableció que el nivel promedio de estrés predomina en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023; es decir, la mayor parte de la muestra de estudio percibe de manera moderada la presencia de demandas del entorno que en algunos casos pueden ser amenazantes o desbordantes.

Se estableció que el nivel bajo de trastornos de conducta alimentaria predomina en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023; es decir, la mayor parte de la muestra de estudio presenta carencia de preocupación intensa o desproporcionada por el peso corporal y la figura.

Existe relación entre estrés y las dimensiones de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023; es decir, a medida que se incrementa la percepción de que los problemas son numerosos y deben ser afrontados, también se incrementa la presencia de conducta relacionada con la acción de evitar alimentos que engordan o presencia de pensamientos referidos a la ingesta de gran cantidad de comida.

REFERENCIAS

- Anglas, K. y Rivera, D. (2021). *Cambios en el consumo alimentario por estrés y ansiedad en población adulta expuesta a un aislamiento social: Revisión sistemática cualitativa de la literatura en el 2020*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas
- APA (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5^a ed.). American Psychiatric Publishing
- Baldares, M. J. V. (2013). Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 70(607), 475–482
- Banda, V. (2019). desarrolló un estudio en Ecuador sobre *Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019* (tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16537/TESIS%20VIVIANA%20BANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benítez, A. et al. (2019). Análisis del riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enfermería Global*, 54 (2), 124-133. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/313421/258081>
- Bennett, D. y Cooper, C. (1999). Eating disturbance as a manifestation of the stress process: a review of the literature. *Stress Medicine*, 15, 167-182
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *Perceived Stress Scale*. APA PsycTests.
<https://doi.org/10.1037/t02889-000>

Cornelio, M. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019 – I en la escuela profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho*. (tesis de posgrado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima, Perú.
Recuperado de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4023>

Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética y deontología*.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Cuquejo, L. M. O., Aguiar, C., Domínguez, G. C. S., & Hermosilla, A. T. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: una patología en auge?. *Pediatría (Asunción)*, 44(1), 37-42. <https://www.revistaspp.org/index.php/pediatria/article/view/151>

Díez, S. U. (2001). *Estudio de la influencia del estrés percibido sobre las recidivas del herpes simple tipo-1 (No. 128)*. Universidad de Castilla La Mancha

Domingues, C. et al. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), e0370014

Durán-Galdo, R. y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395.

Escandón-Nagel, N. et al. (2021). Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(2). <https://doi.org/10.12873/412barrera>

- Escolar-Llamazares M. et al. (2017). Risk factors of eating disorders in university students: Estimation of vulnerability by sex and age. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 1;8(2):105–12.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007152317300198>
- Estrada, E. et al. (2021). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93.
- Fernández, D. et al. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Revista chilena de nutrición*, 49(5), 616-624.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279
- Gutierrez, L. y Sarmiento, R. (2019). *Consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima de los primeros años de una universidad estatal* (tesis de posgrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9496>
- Gutiérrez, T. (2022). *Estrés por la contingencia del COVID-19 y su relación con la conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de Querétaro* (tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Querétaro). <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3596/1/MEMAN-221838-0522-922-Teresa%20Sarah%c3%ad%20Guti%c3%a9rrez%20Gonz%c3%a1lez%20%20%20-A.pdf>

- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Idini, E. et al. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria, experiencias adversas vitales e imagen corporal: Una revisión sistemática. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(3), 217-235.
- Jara, B. (2020). *Propiedades psicométricas del cuestionario actitudes ante la alimentación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* (tesis de licenciatura, Universidad Privada de Trujillo)
- Lazarus RS y Folkman S (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ñaupas, H. et al. (2018). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4.a ed.). Cengage Learning Editores S.A
- Olaya, L. C. (2022). *Cyberbullying y estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2021* (tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo)
- Ordoñez, G. y Solari, A. (2021). *Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022* (tesis de licenciatura, Universidad Le Cordon Blue).
https://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/handle/ULCB/1211/Final%20Tesis%20con%20Acta_Ord%c3%b3%c3%bl ez_Solari.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pradales, C. (2021). *Influencia del confinamiento por Sars-Cov-2 en los trastornos de conducta alimentaria de menores residentes en Valladolid* (tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid).

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49475/TFG-G5124.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Raich, R. (2001). *Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.

Ramírez, O. et al. (2021). Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1), 1-14.
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401/708>

Ramírez, A. y Zerpa, C. (2022). Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de una universidad privada de Lima venezolanos: prevalencia en la ciudad de Caracas, 2020. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 7(1), 11-26.

Ramón, E. et al. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>

Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*. 9, 86-93

Ronen, T. y Ayelet, C. (2004). *Luchar contra la anorexia. Historia de un paciente, su terapeuta y el proceso de recuperación*. Paidós

Ruiz, Á. y Quiles, Y. (2021). Prevalencia de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de una universidad privada de Lima españoles: relación con la imagen corporal y con los trastornos alimentarios. *Anales de Psicología*, 37(3), 493-499.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.449041>

Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.

Trujillo, M. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019* (tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo).

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41476>

Universidad Privada del Norte (2016). *Código de ética para la investigación científica en UPN*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

Vilca, D. (2018). *Trastornos de la conducta alimentaria. prevalencia y características clínicas en adolescentes del Centro Pre Universitario Universidad Nacional del Altiplano Puno 2018* (tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano).

<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6534>

Villamediana, A. y Baile, J. (2021). Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento. Revisión sistemática. *Clínica Contemporánea*, 12(2).

ANEXOS

ANEXO N° 1. Matriz de consistencia.

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables de estudio	Metodología
<p>General</p> <p>¿Existe relación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>	<p>General</p> <p>Existe relación significativa entre estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>	<p>Estrés:</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrés percibido ▪ Afrontamiento de estrés <p>Trastornos de conducta alimentaria:</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dieta ▪ Bulimia – preocupación por la alimentación ▪ Control oral 	<p>Enfoque de investigación</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p> <p>Corte de investigación</p> <p>Transversal</p> <p>Nivel de investigación</p> <p>Correlacional</p>
<p>Específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p>	<p>Específicos</p> <p>Identificar el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>	<p>Específicos</p> <p>Existe relación significativa entre las dimensiones de estrés y trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>		<p>Población</p> <p>154 alumnos del 10° ciclo de la carrera de psicología</p>
<p>¿Cuál es el nivel de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p>	<p>Identificar el nivel de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>	<p>Existe relación significativa entre estrés y las dimensiones de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>		<p>Muestra</p> <p>Censal</p>
<p>¿Existe relación entre las dimensiones de estrés y las dimensiones trastornos de conducta alimentaria en</p>	<p>Determinar la relación entre las dimensiones de estrés y las dimensiones de trastornos de conducta</p>	<p>Existe relación significativa entre estrés y las dimensiones de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>		<p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Escala de estrés ▪ Cuestionario de trastornos de conducta alimentaria

estudiantes de una alimentaria en estudiantes
universidad privada de de una universidad privada
Lima, 2023? de Lima, 2023

ANEXO N° 2. Matriz de operacionalización de variables.

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Estrés	Es un estado de malestar el cual se genera ante eventos son considerados como amenazantes (Cohen et al., 1983)	Es medido a través de 2 dimensiones y 20 ítems	Percepción de estrés Afrontamiento del estrés	1, 2, 3, 6, 9, 10 4, 5, 7, 8	Ordinal
Trastorno de conducta alimentaria	Es un proceso psicopatológico relacionado a alteraciones en la conductas y actitudes respecto a la ingestión de alimentos producto de la distorsión en la imagen corporal (Garner y Garfinkel, 1979)	Es medido a través de 3 dimensiones y 26 ítems	Dieta Bulimia y preocupación por la alimentación Control oral	1, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 22, 23, 24, 25 3, 4, 9, 18, 21, 26 2, 5, 8, 13, 15, 19, 20	Ordinal

Instrumentos de medición

Escala de Estrés Percibido (EEP-10)

Marca con una la alternativa que consideres que corresponde con tu realidad respecto a cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación, donde 1 = nada frecuente, 2 = pocas veces, 3 = regularmente, 4 = muchas veces, 5 = siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	1	2	3	4	5
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	1	2	3	4	5
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	1	2	3	4	5
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	1	2	3	4	5
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	1	2	3	4	5
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	1	2	3	4	5
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	1	2	3	4	5
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	1	2	3	4	5
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	1	2	3	4	5
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	1	2	3	4	5

Cuestionario de trastorno de conducta alimentaria

El presente cuestionario consiste de veintiséis ítems. Por favor lea los ítems de forma pausada una por una, si el ítem describe su actitud de **hace tres meses hasta el día de hoy**, marque con una **X** en el recuadro 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = casi siempre, 5 = siempre.

Ítems	1	2	3	4	5
1. Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a	1	2	3	4	5
2. Procuro no comer cuando tengo hambre	1	2	3	4	5
3. La comida es para mí una preocupación habitual	1	2	3	4	5
4. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	1	2	3	4	5
5. Corto mis alimentos en trozos pequeños	1	2	3	4	5
6. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	1	2	3	4	5
7. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	1	2	3	4	5
8. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	1	2	3	4	5
9. Vomito después de comer	1	2	3	4	5
10. Me siento muy culpable después de comer	1	2	3	4	5
11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada/o	1	2	3	4	5
12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	1	2	3	4	5
13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada/o	1	2	3	4	5
14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de celulitis	1	2	3	4	5
15. Tardo más tiempo que los demás en comer	1	2	3	4	5
16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	1	2	3	4	5
17. Como alimentos dietéticos	1	2	3	4	5
18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	1	2	3	4	5
19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	1	2	3	4	5
20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	1	2	3	4	5

21. Paso demasiado tiempo pensando en comida	1	2	3	4	5
22. No me siento bien después de haber comido dulces	1	2	3	4	5
23. Estoy haciendo dieta	1	2	3	4	5
24. Me gusta tener el estómago vacío	1	2	3	4	5
25. Me gusta probar platos nuevos, platos sabrosos y ricos en calorías	1	2	3	4	5
26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	1	2	3	4	5
