

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE
ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA - 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

Autor:

Juan Cristhian Borja Julca

Asesor:

Mtra. Florentina Gabriela Vidal Huamán

<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Mariana Elvira Hidalgo Chávez	42968661
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Jacqueline Susana Sayan Brito	40403778
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Yuliana Yessy Gomez Rutti	44430640
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

Esta investigación se la dedico a mi querida abuela y madre que con mucho esfuerzo han hecho realidad mis metas, de manera frecuente aconsejándome y apoyándome incondicionalmente para luchar por lo que quería lograr. También a mi maestra y asesora de tesis que fue la persona que me respaldo en todo momento para no desistir y seguir en constante superación haciendo efectivo este estudio. Finalmente, a mi persona por la entera dedicación en cada momento, siendo muy productivo para romper obstáculos y que este no quede en un manuscrito, sino que se realice en el campo investigativo y genere acciones que fomente mejoras y la intervención adecuada en las personas y/o pacientes con problemas de origen nutricional y psicológico en nuestro país.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que apoyaron en este proyecto, desde mi familia hasta cada uno de los docentes, así como a los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética por ser partícipes de este estudio cuya finalidad es contribuir con nueva evidencia científica en dicho ámbito. Además, siempre agradecido con la maestra del curso de tesis, coordinadores de la carrera que me extendieron el apoyo documentativo para que sea posible obtener los datos de toda la comunidad universitaria estudiada.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Antecedentes del estudio:	12
1.3. Definiciones de términos	17
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS	43
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	49
REFERENCIAS	65
ANEXOS	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población con PSM por grupos de edad según año 2018-2021.

Tabla 2. Porcentaje y cantidad de consultas según tipo de problemas de salud mental.

Tabla 3. Operacionalización de las variables.

Tabla 4. Distribución porcentual por grupo de edad de los universitarios según género de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Tabla 5. Distribución porcentual de hábitos alimentarios según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Tabla 6. Relación de los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Tabla 7. Distribución porcentual de hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad según género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Casos atendidos de PSM durante los años 2009-2017.

Figura 2. Distribución porcentual del número de casos según nivel de ansiedad y el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Figura 3. Distribución porcentual de los tipos de hábitos alimentarios según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

RESUMEN

El presente estudio tiene como finalidad, identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, sede Los Olivos, 2021-I.

Estudio cuantitativo no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 241 universitarios, quienes completaron un formulario virtual con dos secciones de cuestionarios validados por distintos investigadores; primero el cuestionario de hábitos alimentarios en universitarios (DHQ-US) y el cuestionario de evaluación del nivel de ansiedad por estado-rasgo (STAI). Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y correlacional mediante SPSS versión 27.0.

Los resultados muestran que el 95.4% (N=230) de universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados. Además, respecto al nivel de ansiedad; el nivel moderado se expresó en el 78.8% (N=190), nivel bajo con 14.1% (N=34) y el nivel alto representado por 7.1% (N=17), respectivamente.

Además, no existe significancia estadística entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera de Nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, pues el p valor es igual a 0,340; es decir, no hay correlación entre estas dos variables, pero existe una tendencia debido a que se obtuvo un valor de $p=0,041$ ($p<0.050$) siendo significativo sólo en el análisis entre hábitos alimentarios adecuados y el nivel de ansiedad moderada.

En síntesis, en el ámbito de confinamiento la mayoría de universitarios de Nutrición y Dietética dentro del periodo 2021-I presentaron hábitos alimentarios adecuados y el nivel de ansiedad que prevaleció fue el nivel moderado.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, Nivel de ansiedad, Universitarios, Nutrición y Dietética.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La alimentación influye de manera muy significativa en mejorar la salud, siendo un elemento fundamental de todos los que interfieren en la calidad de vida de las diferentes comunidades. Los estilos de vida van a condicionar y diferenciar entre prevenir y hasta cierta medida evitar la aparición de patologías de origen nutricional. Por tal motivo, los profesionales de salud enfatizan mejorar de calidad de vida y entre ellos los hábitos alimentarios como pieza esencial para luchar contra las enfermedades del siglo actual, muy relacionadas con la malnutrición sea por exceso o defecto (1).

El origen de los hábitos alimentarios en el ser humano es producto de las diversas circunstancias que han ido marcando su evolución histórica. Asimismo, seleccionaron los alimentos del entorno donde se desarrollaron y aprendieron por medio del sistema de ensayo y error. Experimentaron y desarrollaron métodos y recursos, iniciando procedimientos de preparación y conservación de insumos, fueron mejorando las formas de consumo desde las más rústicas hasta las mas sofisticadas y/o exquisitas (2).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud en el año 2021 informó del incremento de la malnutrición en sus diversas formas, pues 462 millones de personas en el mundo sufre de esta patología y otras dolencias relacionadas a la alimentación y sus diferentes dimensiones que dispone desde la presencia de los hábitos alimentarios sean buenos o malos, hasta la disponibilidad y acceso a alimentos seguros (3). Además, recalca que la modernización hace que dicho aspecto se vuelva vulnerable y por ello se debe emplear metodologías para mejorarla.

Mas aún, la ansiedad está catalogada como una de las primordiales manifestaciones de los diversos problemas de salud mental (PSM) existentes a nivel mundial, de tal modo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2017 indicó que existen 260 millones de personas en el mundo con este tipo de problema (4). De igual forma, a nivel nacional se evidencia la existencia de la ansiedad como un problema en la población joven y adulta, pues el Ministerio de Salud del Perú (5) indica que se tiene una prevalencia de más de 1 millón de casos en total de personas entre las edades de 18 a 59 años con problemas de salud mental (**Tabla 1**), donde la ansiedad representa uno de los principales problemas.

Del mismo modo, esta entidad pública enfatiza que los principales problemas de salud mental se han incrementado de manera alarmante, principalmente la ansiedad tal como se observa en la **Figura 1**, pues la cantidad de casos atendidos de personas por ansiedad es de más de 245 mil ciudadanos, estando en incremento constante durante los últimos 9 años según MINSA (5).

Tabla 1. Población con PSM por grupos de edad según año 2018-2021.

Año	Total de la población objetiva con PSM	Grupos de edad					
		0 – 4 años	5 – 11 años	12 – 17 años	18 – 29 años	30 – 59 años	60 años y más
2018	4 514 781	289 181	531 687	509 060	981 854	1 714 766	488 233
2019	4 564 166	287 687	528 964	508 833	984 647	1 748 168	505 865
2020	4 612 949	286 267	526 116	508 385	987 071	1 780 757	524 352
2021	4 661 107	284 940	523 748	506 930	989 004	1 812 652	543 832

Fuente: Plan de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria 2018-2021. (MINSA, 2018).

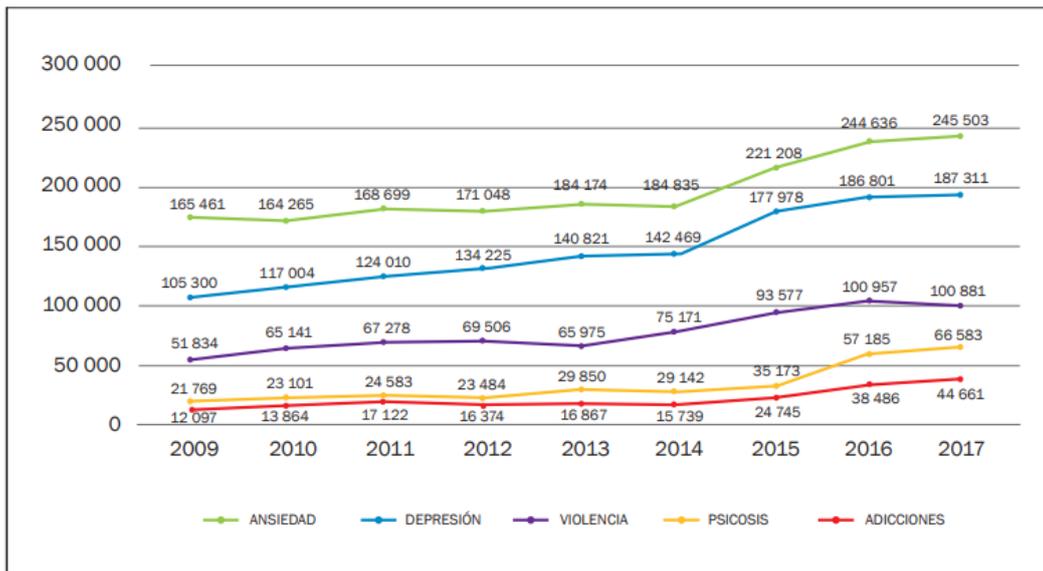


Figura 1. Casos atendidos de PSM durante los años 2009-2017.

Además, en el marco de la situación actual que se vive en el mundo entero por el confinamiento del coronavirus, esta misma institución ha dado a conocer que el 20% de la población peruana presenta al menos un problema de salud mental, entre ellas principalmente ansiedad, depresión entre otros y que los grupos etarios más afectados son las personas de 18 a 30 años y los mayores de 60 años (6).

Asimismo, la misma institución nacional habilitó apoyo psicosocial mediante la activación de la línea telefónica donde da a conocer que durante el periodo de abril a mayo del 2020 se ha recibido 24802 llamadas, siendo 53% mujeres y 47% hombres.

El motivo de dichas llamadas demostró que 82.35% era por motivo de estrés y 12.68% por ansiedad tal como se observa en la **Tabla 2**. En cuanto al rango de edad; las personas que utilizaban dicha línea de ayuda, el 76.6% correspondía a las edades entre 26 a 56 años y el 13.5% a las edades entre 18 a 25 años y el resto a las demás edades. Es decir, el mayor número de consultas se registró entre las edades de los 18 años hasta los 59 años respectivamente (6).

Tabla 2. Porcentaje y cantidad de consultas según tipo de problemas de salud mental.

MOTIVO	N°	%
Estrés	20 425	82.35
Síntomas de ansiedad y/o depresión	3 144	12.68
Síntomas y/o diagnóstico psiquiátrico	520	2.10
Otros problemas de salud mental	713	2.87
TOTAL	24802	100

Fuente: Ministerio de Salud. Aplicativo de INFOSALUD. Mayo 2020.

1.2. Antecedentes del estudio:

1.2.1. Antecedentes internacionales

En este contexto, diversos estudios demuestran que en la población estudiantil de nivel universitario existe prevalencia marcada de la ansiedad tal como menciona Cardona-Arias et al., 2015 (7) mediante su investigación determinando como resultados que la prevalencia de ansiedad en universitarios colombianos fue del 58% de un total de 200 estudiantes partícipes de dicho estudio. Del mismo modo, en el estudio de Martínez y colaboradores realizado en 102 universitarios de España de las edades de 20 a 24 años, demostró que el 42.6% presenta ansiedad severa, 21.8% ansiedad marcada y 9.9% ansiedad extrema, correlacionado con estilo de vida y estado de salud (8).

Además, Benítez en el 2017 describe que los hábitos alimentarios son esenciales para la salud, pues un estado de salud óptimo es una condición para que los universitarios tengan la concentración y rendimiento académico adecuado. Asimismo, estudios relacionados con hábitos alimenticios enfatizan que los desórdenes en la manera de alimentarse generan diferentes enfermedades (9). Es decir, si los universitarios presentan hábitos alimentarios

deficientes, probablemente sufran diversas patologías, entre ellas los diversos problemas de salud mental como ansiedad, depresión, entre otras.

Igualmente, en esta misma tesis se determinó los hábitos alimenticios en universitarios y el acceso a alimentos en una universidad mexicana, dicha investigación de tipo transversal realizado en 300 estudiantes seleccionados al azar demostró que en cuanto los hábitos alimenticios de los estudiantes, 51% realiza 3 comidas al día; 28% no desayuna y 23% come en su hogar. La ingesta frecuente de alimentos sanos en los estudiantes fue; frutas (62%), verduras (53%) y jugos naturales (35%); en cuanto a la ingesta frecuente de alimentos que no favorecen la salud fue; refrescos (21.7%), jugos procesados (20.7%) y frituras (23.3%). Con aquello, se demostró que los alumnos tienen mayor accesibilidad a alimentos que no fomentan los buenos hábitos alimentarios en la vida universitaria (9).

Adicionalmente, en la tesis de Paz en el 2015 estudió la relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en 146 personas adultas, los cuales eran personal auxiliar de 3 universidades en Argentina, encontrándose que el 95.2% presentaba nivel mínimo de ansiedad mientras que menos del 5% del resto presentaba nivel de ansiedad que iba desde moderado hasta alto (10). Dicha investigación respalda la realización de nuestra investigación planteada a llevarse a cabo en universitarios de una institución privada en nuestro país, si bien es cierto se realizó en personas adultas por el cual no le quita mérito que se seleccione como referencia puesto que el rango de edad no difiere a gran escala, por ello es tomado de referencia.

Asimismo, el estudio de Ramón y colaboradores del 2019 publicado en la revista española de “Nutrición Hospitalaria”, donde empleó una muestra de 1055 universitarios, demostró la prevalencia de alimentación no saludable en el 82,3% de la población, siendo mayor en mujeres (84,8% vs. 76,4%)”, por consiguiente la alimentación no saludable se

relacionó significativamente con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés (11). Mientras que, Kauffman y compañía en 2021 en su estudio de 1589 universitarios examinó sensibilidad a la ansiedad como un predictor de las expectativas de alimentación, sus resultados mostraron que niveles más altos de sensibilidad a la ansiedad se asociaron con mayores niveles de expectativas de comer para ayudar a controlar el efecto negativo, estos hallazgos sugieren que los estudiantes con mayor sensibilidad a la ansiedad pueden tener mayor riesgo de decisiones alimentarias inadecuadas (12).

Además, en la investigación de Keck et al del 2020 analizó el papel de la ansiedad y la depresión en las elecciones dietéticas entre universitarios estadounidenses, en una muestra total de 225 estudiantes, demostró que existía una disminución de la ingesta calórica total y un aumento en el consumo de azúcar a medida que aumentaban los síntomas de ansiedad y depresión, pues el azúcar representó más aportes energéticos con mayores niveles de ansiedad y depresión; teniendo una relación directa que el consumo de azúcar aumenta a niveles más altos de ansiedad y depresión (13). Estos hallazgos demuestran las diversas y estrechas asociaciones entre parámetros que examinan los hábitos nutricionales y el nivel de ansiedad en los universitarios extranjeros.

1.2.2. Antecedentes nacionales

En este ámbito, la investigación de Florián en el 2019 da a conocer que existe la asociación entre la ansiedad y el estado nutricional de los universitarios en una universidad de Perú, donde se evaluó a una población conformada por 106 alumnos del área de enfermería, en la cual se encontró la prevalencia de ansiedad en 81% universitarios y nivel de ansiedad leve fue más representativo con el 73%, mientras que el grado máximo se presentó en menor porcentaje representado con 1% (14).

Al mismo tiempo, de acuerdo con Huilca en 2019 donde su tesis nacional compara los niveles de ansiedad en sus dos dimensiones de rasgo-estado, según sexo, carrera y ciclo en universitarios de una universidad pública y una privada en Lima Metropolitana en un total de 246 participantes de edades entre 17 y 24 años, encontró que la ansiedad en nivel medio se presentó en 33.3% (n=44) y nivel alto en 53% (n=79) en la entidad privada (15).

Asimismo, en el 2016 el autor Puente Villena en su tesis donde relaciona hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública en Lima; en una muestra de 157 estudiantes, en la cual manifiesta que el 69% de los estudiantes presentaba hábitos alimentarios inadecuados, además sostiene que los ingresantes presentaron dificultades en continuar hábitos alimentarios saludables debido al consumo inadecuado de las comidas principales, además de las colaciones, frutas y verduras; y asimismo se observó un alto consumo de alimentos procesados (16). De tal modo que este trabajo apoya de manera concreta para llevar a cabo el presente estudio, ya que la prevalencia de malos hábitos alimentarios en esta población es muy elevada y significativa.

También, Castillo y Vivancos en su tesis investigó la relación entre los hábitos alimentarios, actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes desde los 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este, en una muestra de 230 universitarios seleccionado por muestreo no probabilístico; mediante la asociación con la prueba estadística de Rho de Spearman demostró la correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico ($p < 0.05$), pues esto indicó que 62.6 % de los universitarios presentaban adecuados hábitos alimentarios (17). Es decir, este trabajo demuestra asociación entre un problema de salud mental con los hábitos alimentarios presente en cierta parte de la comunidad universitaria de Lima, Perú.

Además, en la investigación de Vidal et al, exploró la asociación entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en pandemia por la COVID-19, Lima-Perú, siendo un estudio de tipo transversal y correlacional en una población de 300 estudiantes, de los cuales se obtuvo que el 32,7% manifestó hábitos alimentarios “inadecuados” y 33,3% “adecuados”; Asimismo, el 32,7% de los estudiantes obtuvieron nivel de mala calidad de descanso. Los universitarios masculinos presentaron hábitos alimentarios inadecuados, sin embargo, los pertenecientes al área de salud reflejaron hábitos alimentarios adecuados y mala calidad de sueño (18).

De igual forma, Chávez & Ruiz en el 2021 analizaron la relación entre los hábitos alimentarios, el estado emocional, la actividad física y el estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, durante el confinamiento obligatorio del 2020, teniendo partícipe a 88 estudiantes de los últimos niveles de estudio y se utilizó encuestas virtuales para cada variable. Los resultados sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes evidenciaron que 73.9% fueron inadecuados y 26.2% adecuados, los niveles de depresión eran normales en 78.4%, la depresión leve en 21.6% y con niveles normales de ansiedad en el 83% y en un 17% leve. Asimismo, los universitarios masculinos y femeninos evidenciaron depresión y ansiedad leve en 10% y 25% respectivamente, causando trastornos en la alimentación, escasa actividad física y obesidad en los jóvenes (19).

Adicionalmente, en el estudio nacional de Canales & Carhuaricra en el 2019 examinó la asociación entre ansiedad, depresión y hábitos alimenticios con la dispepsia funcional en los estudiantes desde primer a sexto año del área de Medicina Humana de la UNHEVAL – Huánuco 2017, estudio de tipo observacional, analítico y transversal en una muestra de 223 alumnos, el cual evidenció que la ansiedad estuvo marcada en el 26,5% de la población y al mismo tiempo los hábitos alimenticios estuvieron relacionados con la dispepsia funcional;

pues un 51,3% no tomaba desayuno ($p=0,003$); un 61,5% omitieron el almuerzo ($p=0,000$) y un 56,4% no cenaba ($p=0,000$) (20). Esto apoya el empeño de explorar y realizar investigaciones donde niveles de ansiedad se relacionen directamente a otras variables de carácter nutricional o viceversa; siendo los universitarios, población clave en terminar de formar hábitos nutricionales que condicionan el futuro del mismo individuo.

1.3. Definiciones de términos

Cabe recalcar que según la OMS conceptualiza a la ansiedad como uno de los principales PSM junto a la depresión y estrés, cuya presencia afecta la suficiencia de trabajo, desempeño y productividad del individuo que lo padece. Asimismo, Schlatter especialista en Psiquiatría de la Universidad de Navarra en Madrid postula lo siguiente; “la ansiedad es la sensación subjetiva experimentado ante acontecimientos de amenaza o riesgo, ya sea por ser novedoso, imprevisto o también por la magnitud del estímulo. Esta situación mantiene alerta al cerebro, promoviendo la respuesta adecuada. Algunas de estas están programadas y son automáticas, mientras que otras se ejecutan de manera consciente” (21). Es decir, sugieren que dicho malestar marcada por respuestas ante la situación acontecida genera impacto al paciente.

Mientras que, los hábitos alimentarios según la Federación de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) es conceptualizado como grupo de costumbres que influye en la manera como las personas seleccionan, preparan e ingieren los alimentos, los cuales están influenciadas por la disponibilidad, nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (22). Es decir, una persona independientemente al grupo de edad que pertenezca en la sociedad no es ajeno a este evento que destaca por condicionar y establecer patrones dietéticos que repercuten en la salud general de la persona.

Además, la población universitaria es definida como estudiantes de las diversas edades de la era juvenil; implicándose en su desarrollo la concretización inicial de aspiraciones orientadas a un largo futuro, a una carrera que emana vocación y anhelo de satisfacciones y éxito (23). También, Varona en el 2021 mediante su investigación manifiesta que “esta etapa comprende la formación de profesionales acordes a necesidades de la sociedad. Exigiéndose mayor cantidad y variedad de conocimientos, destrezas y competencias para el desempeño laboral de manera óptima” (24). Por lo expuesto, esto implica el desarrollo de la comunidad universitaria modulada por diversos aspectos dentro de los cuales; la salud mental y los hábitos de alimentación que establezcan son importantes para su desarrollo integro.

1.4. Justificación

Por todo lo antes mencionado, se refleja de forma esencial el gran impacto de ambas variables; tanto de hábitos nutricionales y nivel de ansiedad sean estudiadas en relación con otras variables, estas condicionan una a las otras manifestando diversas formas de afectar la salud integral del universitario. Incluso las investigaciones de Puente Villena y otro de Canales & Carhuaricra, muestran porcentajes elevados de hábitos alimentarios inadecuados y el nivel de ansiedad alto marcado al mismo tiempo (16) (20).

Por ello, esta investigación se realiza con la finalidad de promover la atención integra de cualquier persona o paciente con presencia de algún problema de salud mental, siendo la ansiedad un marcador significativo afectando diversos patrones nutricionales por su alta prevalencia en la población nacional. La investigación estuvo orientada a identificar la realidad de los hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en universitarios para que se desarrollen otras investigaciones con equipos multidisciplinarios y se ejecuten acciones sobre los hallazgos de esta investigación.

Por tal motivo, en la realidad nacional al existir poca evidencia científica en la población de universitarios donde relacionen directamente ambas variables antes mencionada, así la presente investigación se encarga de analizar y describir que asociación existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en una muestra de 241 universitarios de la carrera de profesional de Nutrición y Dietética de todos los ciclos académicos de la modalidad de pregrado en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

1.5. Formulación de los problemas

1.5.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I?

1.5.2. Problemas específicos

¿Qué tipos de hábitos alimentarios según ciclo académico presentan los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I?

¿Cuál es el nivel de ansiedad que presenta según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I?

¿Cuáles son las características de los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I?

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

1.6.2. Objetivo específicos

Evaluar los hábitos alimentarios según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, Sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

Evaluar el nivel de ansiedad según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

Comparar los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

Comparar los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

1.7. Hipótesis

1.7.1. Hipótesis general

La presencia de adecuados hábitos alimentarios se asocia con un bajo nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

1.7.2. Hipótesis específicas

La prevalencia de adecuados hábitos alimentarios es mayor en los ciclos superiores en comparación con los ciclos inferiores en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

El nivel de ansiedad está incrementado en las mujeres a diferencia de los varones universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

En un nivel superior de ciclo profesional existe mayor calidad de los hábitos alimentarios; por ende, menor nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

Existe adecuados hábitos alimentarios en las mujeres; por lo tanto, menor nivel de ansiedad en comparación con los hombres en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. Es cuantitativo porque dicha investigación se caracteriza por determinar la relación existente entre dos variables que se pueden medir a razón de criterios específicos tomados en cuenta en los instrumentos de evaluación para cada variable (25). Asimismo, es un estudio de corte transversal debido a que la recolección de información y datos sobre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad en los universitarios fueron en un espacio y momento determinado sin la realización de un seguimiento en el tiempo.

Asimismo, este estudio es de tipo correlacional debido a que permite establecer relaciones de asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en una población como los universitarios, inclusive se examina estas variables en un grupo poblacional definido en un solo momento de tiempo determinado, dichas consideraciones son según los criterios de métodos de investigación clínica y epidemiológica de Argimon & Jiménez, 2013 (26).

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La población del presente trabajo son todos los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la modalidad Pregrado regular de la sede Los Olivos que en su totalidad fueron 640 estudiantes, de los cuales para la muestra de investigación fue constituido por 241 alumnos de la misma modalidad mencionada desde el primer ciclo hasta el décimo ciclo de dicha carrera profesional en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo académico 2021-I.

El tamaño de la muestra poblacional se calculó mediante la utilización de la siguiente ecuación: $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2(1-\alpha/2)^2 * (N-1) + p*(1-p)]$ brindada por la página web para análisis estadístico de muestras de los especialistas Dean et al., 2013 (27), comúnmente utilizado para cálculos de estadísticas epidemiológicas de código abierto para la Salud Pública; en su versión 3.01 que es la más actual, donde:

- n o N = Población (para factor corrección de población finita o fcp).
- p = Frecuencia porcentual hipotética del factor del resultado en la población.
- d = Límite de confianza como porcentaje de 100 (absoluto +/-%).
- EDFF = Efecto de diseño (para encuestas grupales-EDFF).

Dicha cantidad de estudiantes tomados en cuenta está representada a un intervalo de confianza al 95%, dando como resultado una cantidad total de 241 universitarios que fueron incluidos como parte de la presente investigación. Además, este estudio por su naturaleza permite poder trabajar con toda la población universitaria de dicha carrera profesional y todos sus ciclos académicos correspondientes.

Igualmente, las características presentes se manifiestan por ser una muestra de tipo no probabilístico ya que todo el universo o población a participar en dicha investigación es mediante una selección de determinada cantidad de participantes, siendo conformado en su totalidad por 241 universitarios. Asimismo, se estableció un rango de edad donde se trabajó con estudiantes entre las edades de 18 a 35 años respectivamente, pues los universitarios pertenecen al grupo etario de jóvenes y se incluyeron a ambos géneros, tanto hombres como mujeres pertenecientes exclusivamente a la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la modalidad pregrado regular desde primer hasta el décimo ciclo académico en una universidad privada, sede Los Olivos en el año 2021.

Se considera los siguientes criterios de inclusión:

- Universitarios sanos y sin patología que comprometa sus hábitos alimentarios o genere algún malestar a nivel psicológico como trastornos de la conducta alimentaria (TCA), bipolaridad, estados depresivos, esquizofrenia y patologías psicóticas, todo diagnosticado.
- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la modalidad de Pregrado regular de la sede Los Olivos, matriculados y cursando clases de educación superior remota durante el periodo 2021-I.
- Universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética, sede Los Olivos, entre las edades de 18 años hasta los 35 años.

Se considera los siguientes criterios de exclusión:

- Universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética que pertenezcan a la modalidad de Working Adult (WA).
- Universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética, sede Los Olivos que sean menores de 18 años y mayores de 36 años.
- Universitarios de asistencia a clases de forma regular.
- Universitarios con restricciones dietéticas por condiciones de enfermedad.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Los instrumentos para la recopilación de datos de la presente investigación fue mediante el uso de cuestionarios digitalizados virtualmente en la plataforma de formularios de Google en base a instrumentos validados en investigaciones previas. De ese modo, fueron dos instrumentos empleados y contenidos en un solo formulario virtual, uno para cada

variable; es decir, uno para medir la calidad de los hábitos alimentarios y otro para medir nivel de ansiedad en la población de universitarios como a continuación se detalla cada uno de los instrumentos validados.

Para evaluar los hábitos alimentarios en universitarios (**Ver Anexo 2**), se utilizó el cuestionario empleado por Carrión y Zavala en el 2018 donde investigó el estado nutricional y los hábitos alimentarios en universitarios de la capital de nuestro país. Además, recalcan que es un instrumento para comprender patrones alimentarios y la asociación a cualquier variable que se requiera investigar. Este cuestionario es la adaptación de una de los Estados Unidos, donde se registraba los datos personales de los estudiantes (28).

El instrumento fue tomado de la investigación de los autores antes mencionados, el cual fue validado por juicio de expertos conformado por 8 jurados, obteniéndose 91.1% de aprobación; asimismo refieren que realizaron cambios en el formulario ($p = 0.1094$) y la matriz de operacionalización de variables para que las preguntas sean las adecuadas y necesarias para describir dicha variable. Este instrumento tuvo una confiabilidad mediana (Alfa de Cronbach = 0.621) (29) y además se verificó mediante una prueba piloto en una muestra con características idénticas a la población a investigar.

Finalmente, se obtuvo un instrumento modificado y adaptado a la realidad nacional con un total de 32 preguntas sobre la variable de hábitos alimentarios en universitarios, evaluándose las dimensiones tales como; el número de comidas ingeridas, frecuencia de ingesta de comidas principales, horario de la ingesta de alimentos, lugar donde se ingieren los alimentos, tipo de compañía que existe en los universitarios al ingerir los alimentos, tipo de comida, tipo de preparación de las comidas principales, consumo de refrigerios, consumo de bebidas y la frecuencia de ingesta de alimentos.

En resumen, el cuestionario de hábitos alimentarios (DHQ) originalmente creado en Estados Unidos, fue adaptado y validado en nuestro país para ser aplicada en la población universitaria, se empleó en diversas investigaciones previas, en los cuales se logró percibir que este formulario otorga estimaciones muy razonables de la variable implicada, como lo explica el estudio de Thompson, et al., 2002, evaluando la eficacia de dicho cuestionario en la percepción cognitiva y entendimiento de la población, resultando efectiva su utilización y la posibilidad de mejorarla y adaptarla de acuerdo a una región donde se requiera realizar una investigación haciendo uso de dicho instrumento, inclusive el DHQ demostró mayor eficacia frente a otros tipos de cuestionarios (30).

Entre otras ventajas resaltantes que ofrece el cuestionario de hábitos alimentarios para la comunidad universitaria, es que da acceso a la información necesaria, en corto tiempo y con preguntas cerradas, permitiendo identificar cómo y cuáles son los hábitos alimentarios de dicha población etaria.

El cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios (DHQ) en universitarios presenta las siguientes categorías:

Número de comidas:

- Adecuado: 3 a 5 comidas al día.
- Inadecuado: menos de 3 comidas al día o más de 5 comidas al día.

Frecuencia de consumo de comidas principales:

- Adecuado: consumo diario de comidas principales.
- Inadecuado: consumo no diario de comidas principales.

Horario de consumo de alimentos:

En el desayuno:

- Adecuado: 6.00 am a 8.59 am.
- Inadecuado: Antes de las 6.00 am o a partir de las 9.00 am.

En el almuerzo:

- Adecuado: 12.00 m a 2.59pm.
- Inadecuado: antes de las 12.00 m o a partir de las 3.00pm.

En la cena:

- Adecuado: 6.00 pm a 8.59 pm.
- Inadecuado: antes de las 6.00 pm o a partir de las 9.00 pm.

Lugar donde se consume los alimentos:

- Adecuado: en casa, en la universidad, en un restaurante.
- Inadecuado: en los quioscos o en puestos ambulantes.

Compañía:

- Adecuado: con compañía.
- Inadecuado: solo(a).

Tipo de comida:

- Adecuado: comida criolla (tipo comida de casa).
- Inadecuado: comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dog, snacks, galletas), vegetariano, pollo a la brasa, pizza.

Tipo de preparación de las comidas principales:

- Adecuado: guisado, sancochado, a la plancha, al horno.
- Inadecuado: frituras y dorados.

Consumo de refrigerios:

- Adecuado: frutas
- Inadecuado: alimentos industrializados: hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, maíz o nada.

Consumo de bebidas:

Con las comidas principales:

- Adecuado: agua natural, agua hervida, refrescos naturales.
- Inadecuado: otros tipos de bebidas.

Acompañando las menestras:

- Adecuado: con bebidas cítricas.
- Inadecuado: con otras bebidas.

Durante el día:

- Adecuado: productos lácteos o derivados (leche y/o yogurt), avena.
- Inadecuado: otros tipos de bebidas con insuficiente aporte nutricional.

Alcohólicas:

- Adecuado: máximo 1 vez al mes; vino, sangría o cerveza; como máximo 2 copas.
- Inadecuado: más de 1 vez al mes; pisco u otras bebidas alcohólicas; más de 2 copas o 1 vaso.

Frecuencia de consumo:

Lácteos y derivados:

- Adecuado: diario o interdiario.
- Inadecuado: igual o menos de 3 días a la semana.

Acompañamiento del pan:

- Adecuado: Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas.
- Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos.

Carne de res o cerdo:

- Adecuado: Consumo de 1 a 2 veces por semana o mes.
- Inadecuado: Consumo de menos de una vez por semana o más de 2 veces por semana.

Carne de pollo:

- Adecuado: Consumir por lo menos de 1 a 2 veces por semana.
- Inadecuado: Consumir menos de 1 vez por semana o más de 2 veces por semana o consumo diario.

Carne de pescado:

- Adecuado: Consumo de por lo menos 1 a 2 veces por semana.
- Inadecuado: Consumo de menos de 1 vez por semana y demás frecuencias.

Huevo y forma de preparación:

- Adecuado: Consumir por lo menos 1 a 2 veces por semana o interdiario, en sancochado, escalfado o pasado.
- Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana, diario o más de 2 veces por semana, en frituras o preparaciones.

Menestras:

- Adecuado: Consumir por lo menos de 1 a 2 veces por semana o interdiario.

- Inadecuado: Consumo de menos de 1 vez a la semana, 1 a 2 veces al mes o diario.

Ensalada de verduras:

- Adecuado: Consumir de manera diaria o inter diario
- Inadecuado: Consumir menos de 3 veces por semana

Mayonesa y otras cremas o salsas:

- Adecuado: Consumir máximo de 1 a 2 veces al mes o nunca.
- Inadecuado: Consumir más de 2 veces por mes o 1 a 2 veces por semana.

Sal a las comidas ya preparadas:

- Adecuado: No adicionarles sal a las comidas ya preparadas.
- Inadecuado: Adicionarles sal a las comidas ya preparadas.

Azúcar:

- Adecuado: Máximo 2 cucharaditas o ninguna por vaso o taza.
- Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso o taza.

En dicho cuestionario de evaluación de los hábitos alimentarios, los resultados obtenidos se clasificaron en adecuado e inadecuado. Para ello a las preguntas con alternativas de hábitos alimentarios se les dará un puntaje según nivel de importancia:

Si se contesta de manera “adecuada”, se les colocará 1 punto a:

- Horarios de consumo de comidas principales.
- Lugar de consumo de las comidas principales.
- Compañía con quien consume sus alimentos en las comidas principales.
- Bebida con la que suele acompañar su plato de menestras.

Asimismo, se coloca 2 puntos si contestan de manera “adecuada” los ítems:

- Consumo del pan con el acompañamiento “adecuado”.
- Consumo del huevo en una preparación “adecuada”.
- El resto de los indicadores.

Al finalizar el formulario, las respuestas de los hábitos alimentarios tendrán una sumatoria total de 58 puntos, aquellos estudiantes que alcanzaron un puntaje entre 0 – 29 puntos mostrarán resultados de “Hábitos alimentarios inadecuados” y quienes calificaron puntuación igual o superior a 30 puntos serán catalogados como estudiantes con “Hábitos alimentarios adecuados”, respectivamente.

Asimismo, para la evaluación y obtención de información del nivel de ansiedad en universitarios (**Ver Anexo 4**), se considera el Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo (STAI) creado por C.D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene, su primer formato fue desarrollada entre 1964 y 1970, en California, Estados Unidos (31). Dicho instrumento se subdivide y mide la ansiedad en sus 2 dimensiones; la ansiedad por estado (STAI-S) y la ansiedad por rasgo (STAI-T), el cual consta de 20 ítems o preguntas cada cuestionario, en total el STAI presenta 40 preguntas.

Así como relatan sus autores, para generar este cuestionario pasó diversas modificaciones tanto que se adaptaron y seleccionaron otros ítems provenientes de distintos instrumentos que midan el nivel de ansiedad y así generaron nuevos formatos por Spielberger & Reheiser en 2009 (32). Desde la primera publicación, con el pasar de las décadas el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) ha sido empleado en más de 14.000 investigaciones tanto en la comunidad adulta como infantil (STAI – STAIC) y ha sido acoplado a más de 60 idiomas o dialectos (32).

El STAI es un instrumento psicométrico, producido para evaluar la ansiedad en dos sus dos magnitudes: ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, la primera (STAI-S) se caracteriza por los sentimientos subjetivos que logran ser captados de manera consciente como tensión y aprehensión, así como de la manifestación del sistema nervioso autónomo (presión arterial, sudoración, aumento de la temperatura, ritmo cardiaco, etc.). Del mismo modo, Spielberger refiere que este manifiesta a un estado temporal de ansiedad y que es fluctuante o cambiante en el tiempo, es decir, que la misma persona puede percibirse a sí mismo como ansioso o no en un momento o situación determinada; la cual, tal situación es interpretada como amenaza o peligro (33).

Mientras que, ansiedad por rasgo (STAI-T) fue fundamentado por él mismo autor como el comportamiento predispuesto a percibir circunstancias como amenazas, a pesar de no ser objetivamente peligrosas, a las cuales genera respuesta con la elevación desmedida de la ansiedad-estado. Las personas con ansiedad-rasgo se caracterizan por manifestar de ansiedad estable; es decir, gran parte del tiempo perciben diferentes situaciones de manera amenazante (33). Asimismo, las acciones de mayor influencia en ansiedad por rasgo serán aquellas que se asemejan a vivencias en la infancia, las relaciones padres–hijo(a) centrado a situaciones de castigo. Del mismo modo, en esta subescala de ansiedad por rasgo se creó

para medir la ansiedad como un aspecto permanente y relativamente estable en el individuo o persona según Hambleton y colaboradores (34).

Además, la aplicación del State-Trait Anxiety Inventory (STAI) en la población adulta se dio mediante la adaptación y validación en lenguaje español como Inventario de Ansiedad Estado–Riesgo en 1982, por sus creadores Spielberger, Gorshuch y Lushene. Este ajuste y aprobación se realizó en la población adolescente y adulta de la Universidad Complutense de Madrid en el año 2006. Asimismo, la confiabilidad de este cuestionario psicométrico para medir niveles de ansiedad es del 0,90 – 0,93 para la subescala ansiedad estado (STAI-S) y de 0,84 – 0,87 para la subescala rasgo (STAI-T). Mientras que la confiabilidad de test-re-test osciló entre 0,73 y 0,86 en la STAI-T (35).

Igualmente, este formulario de ansiedad rasgo-estado evidenció asimilaciones altas con la escala de Ansiedad Manifiesta (MAS) de Taylor y la escala de ansiedad de Cattell entre 0,73 y 0,85. Cabe mencionar que apareció un cierto solapamiento entre los constructores de ansiedad y la depresión, esto se contempló en la correlación de 0,60 que manifestó con el cuestionario de depresión de Beck (35).

En el 2007, en la población de Santiago de Chile se hizo una investigación denominada “Análisis Preliminar y Datos Normativos del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en Adolescentes y Adultos de Santiago, Chile”, ejecutado por Pablo Vera y colaboradores, que contó con la participación de Charles Spielberger, mismo creador del inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de acuerdo con Vera y compañía. Además, este estudio demostró confiabilidad de 0,92 para la subescala de Estado y de 0,87 para la subescala de Rasgo, por lo tanto, el instrumento manifestó elevada consistencia interna, obteniendo mayor confiabilidad en la muestra adulta que en la muestra adolescente. Cabe destacar que; a raíz de las exploraciones estadísticas el instrumento arrojó la presencia de

factores, el primero dio cálculo de la presencia de ansiedad; mientras que el segundo, ausencia de la ansiedad (36).

Guillén y Buela en 2011 efectuaron la Actualización Psicométrica y Funcionamiento Diferencial de los ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI), la finalidad de este trabajo fue realizar la revisión del ocoplamiento de dicho cuestionario realizado en 1982 por Spielberger y compañía, ya que la validación por sus respectivos autores se había realizado hace tres décadas; pues a través de la exploración factorial, se logró establecer los factores; presencia ansiedad y ausencia de ansiedad, tanto para la subescala de ansiedad-estado, como para la subescala de ansiedad-rasgo (37).

De todos estos análisis de veracidad antes mencionados, en el estudio de Pinto del año 2019 refiere que todos estos fueron inducidos a la prueba de Alfa de Cronbach, siendo para los ítems de la subescala de ansiedad rasgo el valor de 0,90, por su parte la subescala de ansiedad estado alcanzó un valor alfa de 0,94, respectivamente (38).

Por todo ello, la presente investigación tomará de referencia dicho cuestionario como instrumento validado y estandarizado para su manejo y ejecución; basado en evidencia científica pues este instrumento fue utilizado en la investigación de Pinto en el 2019, donde se investigó la Ansiedad y depresión en los estudiantes de la especialidad de físico-matemática de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa - 2018, empleando correctamente el Cuestionario de Ansiedad rasgo-estado (STAI) de sus creadores, Spielberger y colaboradores; así como también se fundamentaron de Guillén y Buela para la administración en la población universitaria.

Asimismo, el otro motivo es que este instrumento es aplicable y/o administrable a adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y

enunciados del cuestionario propiamente, si bien es cierto en la presente investigación se adaptó a una realidad de encuesta virtual debido a no poderse ejecutar de manera física o presencial por motivo de confinamiento por la Covid-19. Además, dicho cuestionario consta de 40 preguntas, las cuales se dividen 20 preguntas para la subescala de Ansiedad-Estado y 20 para la subescala de Ansiedad-Rasgo, respectivamente.

En cada pregunta se tiene las opciones para marcar; Nada (0), Poco (1), Regular (2), Mucho (3); los cuales cumplen la misma característica para ambos cuestionarios de medición del nivel de ansiedad, al final al tenerse un total de 40 preguntas, estas se registrarán con suma de puntajes totales que van desde 0 hasta 120 puntos, expresándose del 0 – 40 puntos como nivel de ansiedad bajo, de 41 – 80 como ansiedad nivel moderado y de 81 – 120 como nivel de ansiedad alta.

Otro motivo fundamental para tomar en cuenta esta investigación, es que dicho estudio de Pinto en 2019 muestra estabilidad de confiabilidad basándose en la realidad nacional y además la estandarización de acuerdo con la población universitaria peruana, donde mediante el índice de Alfa de Cronbach, la consistencia interna resultó de 0,923 (38); el cual, significa que este instrumento presenta una alta confiabilidad.

En síntesis, el cuestionario para medir la ansiedad (STAI) presenta las características; fiable y viable para ser tomado en cuenta y suministrado adecuadamente al estudio que se ejecutó en la población universitaria de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, modalidad de Pregrado regular en la sede Los Olivos, en el periodo 2021-1.

Asimismo; para el manejo y organización de las variables, la presente investigación emplea una matriz de consistencia, tal como se muestra en la **Tabla 3**.

Tabla 3. Operacionalización de las variables.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Categorías / puntos de corte	Escala de medición
Hábitos alimentarios	“Grupo de costumbres o tradiciones que establecen la conducta de la persona en relación a la selección, preparación e ingesta de los alimentos”	Número de comidas consumidas. Frecuencia de consumo de comidas principales. Horario de consumo de alimentos. Lugar dónde se consumen los alimentos. Tipo de compañía. Tipo de comida. Tipo de preparación de las comidas principales. Consumo de refrigerios. Consumo de bebidas. Frecuencia de consumo de alimentos.	Cuestionario de hábitos alimentarios en universitarios (DHQ-US)	Inadecuados hábitos alimentarios Adecuados hábitos alimentarios	0-29 puntos 30 - 58 puntos	Ordinal
Nivel de ansiedad	“Respuesta individual de cada persona hacia una situación de peligro que amenaza internamente en forma de un impulso instintivo prohibido que está a punto de escapar del autocontrol del individuo”	Nivel de ansiedad por estado	Inventario de Ansiedad por Estado (STAI-T) en universitarios	Nivel de ansiedad Bajo	0-40 puntos	Ordinal
		Nivel de ansiedad por rasgo	Inventario de Ansiedad por Rasgo (STAI-S) en universitarios	Nivel de ansiedad Moderado Nivel de ansiedad Alto	41-80 puntos 81-120 puntos	

Fuente: Elaboración propia (Borja, 2020).

2.4. Proceso de recolección de datos

El procedimiento para la recaudación de información muestra la secuencia y puntos importantes que se llevó a cabo para obtener datos concretos y evitar situación de sesgo, como se detalla a continuación:

- Primero, se adaptó y transcribió todos los ítems de los instrumentos de investigación a una versión digital u online, mediante el uso de la plataforma de Google Forms para la realización del Formulario virtual, respectivamente.
- Luego, se generó un enlace corto para que sea más ameno y asequible su facilidad de ingresar y realizar dicho cuestionario.
- Previamente, se solicitó mediante un documento legal enviado hacia al coordinador(a) de la carrera de Nutrición y Dietética de dicha institución en la sede Los Olivos, mediante vía correo institucional para autorizar consentimiento de la realización del trabajo de investigación en sus inmediaciones (aula virtual) con los universitarios, así como dar a conocer el total de número de estudiantes activos o matriculados principalmente en dicha sede institucional en el periodo 2021-1.
- Después, aceptada la solicitud de autorización y conociendo la cantidad de alumnado por cada ciclo académico, se les envió el enlace de la encuesta para que en colaboración con la misma autoridad de coordinación y profesores de dicha institución puedan hacer llegar dicho cuestionario a la mayor cantidad de estudiantes desde el primer hasta el décimo ciclo académico de la carrera profesional de Nutrición y Dietética.
- Luego, al revisar el correo destinatario del investigador donde llegaron todas las respuestas enviadas por los estudiantes encuestados, cuando se obtuvo la mayor cantidad

de respuestas en relación con la cantidad de alumnos que se determinó según tamaño muestral, se procedió a descargar o exportar automáticamente toda las respuestas en una hoja de calculo de Microsoft Excel, posteriormente adaptándolo a una base de datos dinámica en el mismo programa de almacenamiento de datos.

- Finalmente, creada la base de datos de manera ordenada, decodificada y comprensible, se procederá a introducir y/o exportar la información requerida para ser analizada por el programa estadístico SPSS.

Asimismo, previo a la emisión oficial de los cuestionarios a la población determinada, se ejecutó una prueba piloto en la comunidad de estudiantes de un centro educativo de idioma Británico mediante la red social de Facebook, donde se les envió el enlace de los cuestionarios para que puedan acceder y contestar de manera concreta en un sólo momento, dicho grupo poblacional guardó las mismas características de la población original incluida en esta investigación; el estudio piloto estimó la participación de un total de 70 estudiantes de la institución particular antes mencionada, manifestando valores correctos de las respuestas a cada ítem y sin ningún inconveniente, inclusive reflejó adecuado manejo y entendimiento de todas las preguntas en los instrumentos.

Completada la prueba piloto de manera eficiente; 2 semanas después, los cuestionarios fueron enviados y compartidos de manera oficial con el grupo de población universitaria para recolectar los datos que permitirán el posterior análisis de la base de datos obtenida mediante este procedimiento.

2.5. Análisis de datos y/o análisis estadístico

El plan de tratamiento y análisis de la información en la presente investigación se desarrolló una vez se obtuvo todos los datos requeridos mediante los cuestionarios tanto para

Hábitos alimentarios y Nivel de ansiedad en universitarios, respuestas que luego fueron descargadas y adaptadas acorde lo requerido, convirtiéndose a una base de datos decodificada y ordenada en el programa de Microsoft Excel.

A continuación, en el ámbito de análisis de los datos relacionado con el tipo de investigación de característica cuantitativa, de corte transversal y correlacional, así como de acuerdo con criterios de estadística inferencial; el presente estudio investigativo optó por emplear la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson el cual cumple para las asociaciones de las variables empleadas (variable independiente: Nivel de ansiedad, variable dependiente: Hábitos alimentarios) y la relación entre las muestras.

Asimismo, el análisis de datos para la estadística descriptiva se va a expresar en medidas de frecuencia absoluta, número total de casos y cantidad porcentual. Además, cuando las variables son de tipo cuantitativa se expresan mediante valor de media, mediana y desviación estándar (DE); por otro lado, para describir y mencionar los resultados de las variables cualitativas se aplica una organización y resumen en tablas dinámicas de frecuencia y en figuras de barras o circulares.

Para el análisis estadístico, se empleó el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 27.0 del 2019, que proporciona nivel de significancia estadística o p valor (*p-value*), este software estadístico fue usado por Pinto en 2019 en la tesis antes mencionado donde asoció diferentes variables las cuales guardan similitud alguna con el presente estudio. Asimismo, para datos estadísticos descriptivos se empleó información expresado en números porcentuales, media y desviación estándar.

Además, este paquete estadístico es preferentemente usado en investigaciones científicas y es una herramienta que presenta una amplia gama de funcionalidades para

acceder y gestionar con facilidad elevadas cantidades de datos; analizarlos y representarlos gráficamente con un uso fácil. Entre estas facilidades, se encuentra la opción de emplear el análisis estadístico de Chi-cuadrado de Pearson tal como amerita su uso en la presente investigación. Todas estas pruebas de análisis se llevan a cabo a través de cuadros de diálogo en una interfaz que no representa inconvenientes para introducir variedad y/o cantidad de datos y variables. Así, los resultados obtenidos se lograrán apreciar junto a las tablas y figuras para facilitar su replicación y adaptación hacia otros programas o incluso exportarlos a otros formatos para su almacenamiento.

2.6. Aspectos éticos

Los aspectos y consideraciones éticos en esta investigación van abordadas por la buena praxis para su realización, como a continuación se detalla cada punto a tomarse en consideración:

- Respeto por la confidencialidad y protección de los datos: Los universitarios que participaron en la investigación, adquirieron total seguridad en que todos los datos personales que emitieron no serán divulgados o publicados; y a su vez serán protegidos de tal forma que sólo tendrán acceso el(los) autor(es) del presente estudio investigativo.
- Respeto a la privacidad del participante: La presente investigación es de carácter no invasivo y respeta el derecho de los universitarios a brindar la cantidad de datos o información que ellos mismos crean conveniente, en el tiempo, lugar y las circunstancias adecuadas según cada participante.
- No a la discriminación y libre colaboración: No existe ningún tipo y/o manifestación de discriminación en la muestra o población tomada de referencia en la presente investigación; por ello, se describió que el muestreo mantiene la característica de tipo

probabilístico, ya que toda la población de estudiantes tiene la mismas probabilidades de participar.

- Previa presentación de conformidad informada: Cada participante es informado de forma clara y precisa de los objetivos de la presente investigación, las características que presenta este y la modalidad de la ejecución de los cuestionarios para su adecuada comprensión.
- Coordinación con el representante del área y/o empresa a investigar: Previo a realizarse el proceso de encuesta virtual, se solicita legítimamente mediante documento oficio predispuesto por formato aplicado por la misma institución sobre el permiso para trabajar con los estudiantes, el documento se remite via medida legal de correo institucional, enviándose al coordinador(a) o representante legal de carrera profesional para ser completado y de la autorización correspondiente según se requiera.
- Honrar por la originalidad de la investigación, autoría y uso de los resultados: La presente investigación respalda veracidad puesto que se fundamenta en estudios científicos válidos y actualizadas. Asimismo, el método de estudio mantiene coherencia lógica con el problema principal de investigación, la muestra fue seleccionada de manera coherente, el análisis de datos y su interpretación son claras manteniendo la calidad, también los resultados presentan el uso del lenguaje apropiado para su lectura y entendimiento. Por último, los resultados no son usados de forma indiscriminada, ni lucradas, al igual que se llevó a cabo sin ningún tipo de conflicto de interés de por medio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Características de la población

La población estuvo conformada por 241 universitarios entre ambos géneros de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la modalidad de Pregrado regular, hábiles y cursando el periodo educativo 2021-I en una universidad privada de la ciudad de Lima con sede en el distrito de Los Olivos, donde el 50.2% (n=121) fueron mujeres y el 49.8% (n=120) hombres, respectivamente.

Además, las medidas de frecuencia de la mediana según la edad de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética, se obtiene el valor de la media de 22 años con una desviación estándar (DE) de ± 4 años dentro del rango general de 18 a 35 años de la población estudiantil.

Asimismo, en la **Tabla 4** se muestra que la mayor cantidad de universitarios entre hombres y mujeres de la carrera profesional de Nutrición y Dietética se encontró dentro de los grupos de edad; de 18 a 20 años (N=97) y asimismo seguido por los universitarios de edades de 21 a 24 años (N= 93), respectivamente.

Tabla 4. Distribución porcentual por grupo de edad de los universitarios según género de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Grupos de edad	Género				Total	
	Femenino		Masculino		N	%
	n	%	n	%		
18 a 20 años	51	42.1	46	38.3	97	40.2
21 a 24 años	46	38.0	47	39.2	93	38.6
25 a 28 años	13	10.7	11	9.2	24	10.0
29 a 32 años	7	5.7	8	6.7	15	6.2
33 a 35 años	4	3.3	8	6.7	12	5.0
Total	121	50.2	120	49.8	241	100.0

3.2. Hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en universitarios

De acuerdo con los resultados obtenidos, un 95.4% (n=230) de universitarios entre mujeres y hombres de la carrera de Nutrición y Dietética presentaban adecuados hábitos alimentarios, mientras que un inadecuado hábito alimentario estaba representado por un 4.6% (n=11).

Asimismo, de manera específica se observó que el 36.4% (n=4) de universitarios cursando el cuarto ciclo académico de la carrera de Nutrición y Dietética presentaban inadecuados hábitos alimentarios y un 27.3% (n=3) del primer y segundo ciclo académico mostrados en la **Tabla 5** presentaban la misma característica de un mal hábito alimentario en la misma cantidad y porcentaje.

Tabla 5. Distribución porcentual de hábitos alimentarios según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Ciclo académico	Hábitos alimentarios				Total	
	Adecuado		Inadecuado		N	%
	n	%	n	%		
1 ciclo	26	11.3	3	27.3	29	12.0
2 ciclo	21	9.1	3	27.3	24	10.0
3 ciclo	23	10.0	1	9.1	24	10.0
4 ciclo	20	8.7	4	36.4	24	10.0
5 ciclo	24	10.4	0	0.0	24	10.0
6 ciclo	24	10.4	0	0.0	24	10.0
7 ciclo	24	10.4	0	0.0	24	10.0
8 ciclo	24	10.4	0	0.0	24	10.0
9 ciclo	27	11.7	0	0.0	27	11.2
10 ciclo	17	7.4	0	0.0	17	7.1
Total	230	95.4	11	4.6	241	100.0

En la **Figura 2** se muestra la distribución porcentual y la cantidad de casos encontrados de universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética relacionando el nivel de

ansiedad encontrado según el género, donde se observa que el nivel de ansiedad moderado afecta a 108 mujeres (89.3%) y 82 hombres (68.3%), mientras que el nivel de ansiedad baja está presente en un 25.8% (n=31) de los hombres; de otro lado las mujeres presentan un nivel de ansiedad alto con un 8.2% (n=10), respectivamente.

Asimismo, entre ambos géneros, los casos de moderado nivel de ansiedad se expresaron con un porcentaje de 78.8% (n=190), seguidamente del bajo nivel de ansiedad con 14.1% (n=34) y finalmente el alto nivel de ansiedad representado por 7.1% (n=17), respectivamente. De estas cifras el nivel de ansiedad moderado es el que prevalece, afectando a mujeres y hombres de la carrera de Nutrición y Dietética modalidad pregrado regular de una universidad privada de Lima, sede Los Olivos en el año 2021.

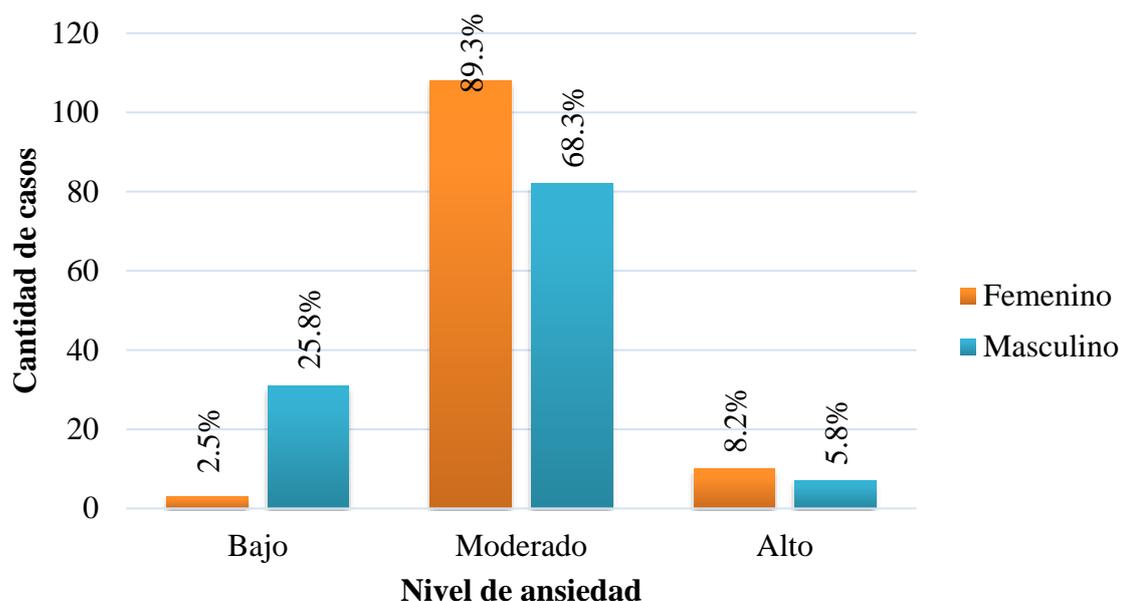


Figura 2. Distribución porcentual del número de casos según nivel de ansiedad y el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

En cuanto a la relación de los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según el ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada de Lima en el periodo 2021-I, en la **Tabla 6** se observa el nivel de

ansiedad alta presente en el 2do y 4to ciclo académico que a su vez este presenta inadecuados hábitos alimentarios, está representado por 3 estudiantes en cada ciclo, que es el 42.9% en ambos casos, de todos los estudiantes con las mismas características de un mal hábito alimentario y un nivel de ansiedad alto, mientras que existen 4 estudiantes con nivel de ansiedad moderado representado por 36.4% entre el primer ciclo académico (n=3) y el cuarto ciclo (n=1), respecto al total de universitarios con inadecuados hábitos alimentarios.

Por otro lado, en el mismo cuadro de doble entrada se visualiza que los otros ciclos académicos desde primer hasta el décimo presentan adecuados hábitos alimentarios junto con un nivel ansiedad moderada de los cuales sobresalen el noveno ciclo con 13.4% (n=25), quinto ciclo con 12.4% (n=23) y primer ciclo con 11.8% (n=22).

Tabla 6. Relación de los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Hábito alimentario	Nivel de ansiedad						TOTAL		
	Bajo (*0,435)		Moderado (*0,041)		Alto (*0,758)				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Adecuado	1er ciclo	2	5.9	22	11.8	2	20.0	26	11.3
	2do ciclo	8	23.5	13	7.0	0	0.0	21	9.1
	3er ciclo	4	11.8	19	10.2	0	0.0	23	10.0
	4to ciclo	1	2.9	18	9.7	1	10.0	20	8.7
	5to ciclo	0	0.0	23	12.4	1	10.0	24	10.4
	6to ciclo	5	14.7	19	10.2	0	0.0	24	10.4
	7mo ciclo	3	8.8	19	10.2	2	20.0	24	10.4
	8vo ciclo	7	20.6	16	8.6	1	10.0	24	10.4
	9no ciclo	0	0.0	25	13.4	2	20.0	27	11.7
	10mo ciclo	4	11.8	12	6.5	1	10.0	17	7.4
	Total	34	100.0	186	100.0	10	100.0	230	100.0
Inadecuado	1er ciclo	0	0.0	3	75.0	0	0.0	3	27.3
	2do ciclo	0	0.0	0	0.0	3	42.9	3	27.3
	3er ciclo	0	0.0	0	0.0	1	14.3	1	9.1
	4to ciclo	0	0.0	1	25.0	3	42.9	4	36.4
		Total	0	0.0	4	100.0	7	100.0	11

*p valor general = 0,340

Asimismo, la comprobación de correlación de Chi cuadrado de Pearson general en las variables de hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios se encontró que el valor de $p = 0.340$ expresándose como no significativo. Sin embargo, para el análisis estadístico de la correlación entre las variables del nivel de ansiedad moderado y los hábitos alimentarios adecuados en universitarios muestran un p valor de 0,041, tal como se observa en la **Tabla 6**.

Para la correlación entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad de acuerdo con el género de los universitarios, la **Tabla 7** evidencia que el 71.4% ($n=5$) de los estudiantes, son hombres y el 28.6% ($n=2$) son mujeres, los cuales presentan un nivel de ansiedad alto e inadecuado hábitos alimentarios en ambos casos.

Tabla 7. Distribución porcentual de hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad según género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

Hábito alimentario	Género	Nivel de ansiedad						TOTAL	
		Bajo (*0,322)		Moderado (*0,035)		Alto (*0,561)		N	%
		n	%	n	%	n	%		
Adecuado	Femenino	3	8.8	105	56.5	8	80.0	116	50.4
	Masculino	31	91.2	81	43.5	2	20.0	114	49.6
	Total	34	100.0	186	100.0	10	100.0	230	100.0
Inadecuado	Femenino	0	0.0	3	75.0	2	28.6	5	45.5
	Masculino	0	0.0	1	25.0	5	71.4	6	54.5
	Total	0	0.0	4	100.0	7	100.0	11	100.0

* p valor general = 0,056

Asimismo, en la **Tabla 7** se observa que según el nivel de ansiedad y tipo de hábitos alimentarios relacionado al género de los universitarios, el 91.2% ($n = 31$ hombres) y el 8.8% ($n = 3$ mujeres) presentaron nivel de ansiedad bajo junto a un adecuado hábito alimentario de este subtotal que presentan esta última característica; mientras que 56.5% ($n = 105$ mujeres) y 43.5% ($n = 81$ hombres) presentaron nivel de ansiedad moderado y adecuados

hábitos alimentarios; mediante la prueba de Chi Cuadrado de Pearson para esta correlación se obtuvo un valor general de $p = 0.056$. Sin embargo, al analizar el nivel de ansiedad moderada y un hábito alimentario adecuado en mujeres evidencia un p valor de 0,035 y en caso de los hombres un p valor de 0,049.

Además, como se aprecia en la **Figura 3** en relación con la distribución porcentual de los tipos de hábitos alimentarios presentes según el género de los estudiantes, se obtuvo que el total de universitarios con adecuados hábitos alimentarios fueron el 95.4% (n=230) de los cuales, el 50.4% (n=116) fueron mujeres y el 49.6% (n=114) hombres; de igual manera la cantidad de estudiantes con inadecuado hábitos alimentarios estuvo representado por el 5.6% (n=11) de los cuales, el 54.5% (n=6) fueron hombres y el 45.4% mujeres, respectivamente.

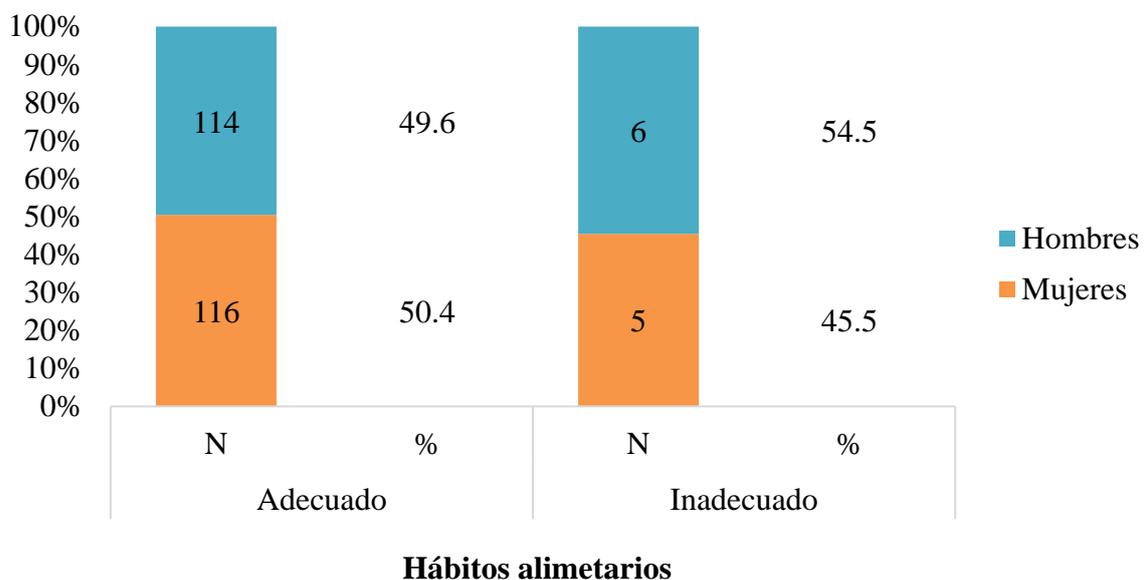


Figura 3. Distribución porcentual de los tipos de hábitos alimentarios según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, 2021.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Actualmente, los hábitos alimentarios practicados en las diversas etapas de vida del individuo juegan un papel fundamental en la calidad de vida de estas, estos hábitos muchas veces repercuten en el ámbito de salud psicológica creando malestares o enfermedades que perjudica la calidad de desempeño y desarrollo de la persona. En este ámbito, la tesis internacional de Paz del año 2015 se estudió la relación entre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad en 146 personas adultas, los cuales eran personal auxiliar de tres universidades en Argentina en donde se determinó que el 95.2% presentaba un nivel bajo de ansiedad mientras que menos del 5% restante demostraba niveles de ansiedad desde moderado a alto (10).

Además, las personas adultas en ese estudio los cuales presentaban incrementado riesgo de enfermar por estrés presentaban bajo nivel de ansiedad, menos los sujetos con bajo peso corporal y más los individuos con obesidad, y entre el tipo de hábito alimentario se resaltó que practicaban algún tipo de dieta, principalmente una dieta hipocalórica representado por un 24%, realizaban ayunos extensos, realizaban frecuente picoteo entre comidas, por lo general mediante la ingesta de alimentos ricos en azúcares refinados e infringiendo los horarios de comida.

Sin embargo, a nivel nacional existe escasa o poca evidencia científica en este grupo etario de jóvenes y/o adultos jóvenes que sustente una correlación entre algún tipo de hábito alimentario y nivel de ansiedad, temas de vital importancia para abordar en el tratamiento y monitoreo de los jóvenes universitarios que sufren de estas patologías de origen nutricional y psicológico.

Asimismo, el malestar de ansiedad en nuestro país ha ido en incremento los últimos años recayendo sobre todo rango de edad pero principalmente en adolescentes, jóvenes y adultos según MINSA, 2018 (5). Si bien es cierto, este problema psicológico de salud pública abarca diversos aspectos como; conducta alimentaria, estilo de vida, tipo de alimentación, actividad física (39) (40) (41) (42), también en cuanto a rasgos apetitivos durante el confinamiento por pandemia en estos últimos años (43) e insomnio (44), pero en estas últimas décadas existen escasas investigaciones que correlacionen dichas variables que el presente estudio refiere. Por tal razón, se estudiaron la correlación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad de un total de 241 estudiantes de una universidad privada.

Los participantes fueron jóvenes universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética que respondieron al cuestionario virtual, entre hombres (49.8%, N=120) y mujeres (50.2%, N=121) de los distintos ciclos académicos, desde primer hasta el décimo. Sin duda, la mayoría de los universitarios en la encuesta refirieron haber experimentado síntomas y efectos característicos de la ansiedad, así como la variación en sus hábitos alimentarios en los últimos meses.

En este estudio la edad mínima de los universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética fue de 18 años y la máxima de 35 años. Asimismo, pese a existir criterios de selección e inclusión de la edad en la población, se catalogó a la población como joven y adulta joven, esto es concurrente con lo que indica el Ministerio de Salud en 2018, donde especifica que la población catalogada como joven va desde los 18 a 29 años y la adulta joven de los 30 a 39 años (5). Además, la media para la edad de la población fue de 22 años con desviación estándar (D.E) de ± 4 años, mientras que los grupos de edad con mayor

cantidad de universitarios fueron de 18 a 20 años con un 40.2% (N=97) y de 21 a 24 años siendo el 38.6% (N=93), respectivamente.

Los hábitos alimentarios en los universitarios estudiada fueron en su mayoría hábitos alimentarios adecuados representado por el 95.4% (N=230) y en una menor cantidad con el 4.6% (N=11) presentaron inadecuados hábitos alimentarios. En la investigación de Carrión y Zavala en el 2018, del cual se obtuvo el instrumento para esta variable, evidenció resultados favorables y que la mayoría siendo representado por el 72.2% de los estudiantes partícipes presentaban hábitos alimentarios adecuados. Asimismo, la investigación de Durán y colaboradores en el 2014, encontraron hábitos alimentarios inadecuados en universitarios chilenos representado por 35.6%, cantidad que difiere en resultados encontrados en nuestro estudio (45). Cabe señalar, que dichos estudios se realizaron en 3 universidades privadas diferentes de Latinoamérica.

Estos datos descriptivos de altos índices de prevalencia de buenos hábitos alimentarios en universitarios se encuentran de la misma forma en el estudio de Chuquimia, donde utilizó el mismo cuestionario que en esta presente investigación y con ello observó que 98.18% de los alumnos mostraban hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 1.82% presentaba hábitos alimentarios inadecuados; inclusive el mismo estudio indica que estos se podrían relacionar en función a las medidas que se tomaron por el estado de emergencia o confinamiento en ese año, que influyeron mediante cambios positivos en las conductas alimentarias; ya sea, la calidad y la frecuencia de la dieta, el lugar de consumo, horarios de consumo y la compañía durante el proceso de ingesta de los alimentos (46). Es decir, dichos resultados son idénticos a nuestro estudio e inclusive se ve reflejado por los mismos factores antes mencionados.

Sin embargo; otras investigaciones donde dispusieron otros tipos de formularios para la medición de los hábitos alimentarios, se mostró adecuado hábitos alimentarios muy distintos; 26.1% en preuniversitarios (47) y el 28.6% en universitarios (48). Esta diferencia con respecto a la cantidad de estudiantes con hábitos alimentarios considerados apropiados se puede relacionar a que el instrumento utilizado en este estudio, mismo utilizado por Carrión y Zavala, sólo lo clasifica en 2 categorías; “hábitos alimentarios adecuados” y “hábitos alimentarios inadecuados”. En contraste, las otras investigaciones mencionadas la subdividían en 3 categorías: “hábitos alimentarios inadecuados”, “hábitos alimentarios en proceso de ser adecuados” y “hábitos alimentarios adecuados”.

Asimismo, según ciclo académico de la carrera profesional de Nutrición y Dietética; de manera específica se obtuvo el 36.4% (N=4) de universitarios cursando el cuarto ciclo académico manifestando inadecuados hábitos alimentarios y un 27.3% (N=3) del primer y 27.3% (N=3) del segundo ciclo compartían la misma característica de un mal hábito alimentario en la misma proporción. Por ello, son diferentes los factores que condicionan a los hábitos alimentarios inadecuados, que van desde los múltiples factores sociales, culturales y económicos, así como las preferencias o gustos alimentarios.

En el estudio de Montero et al., menciona que al evaluar hábitos alimentarios y nivel de conocimiento entre estudiantes de Nutrición y otras carreras universitarias, solicitando la valoración de sus conocimientos en nutrición, los alumnos de Nutrición Humana y Dietética consideraban que poseían unos conocimientos en nutrición de medio a alto (49). No obstante, a pesar que los estudiantes de Nutrición tenían mejores nociones o sabiduría en esa rama, los hábitos alimentarios eran similares a los alumnos de otras titulaciones, reflejando que los conocimientos en nutrición no condicionan principalmente a cambios hacia una dieta y estilos de vida más favorables. Es por ello, que la cantidad y porcentaje obtenidos de

estudiantes con inadecuados hábitos alimentarios no es principalmente significativo para lograr catalogarlo como una problemática de salud pública en este grupo etario.

En cambio, nuestra población total al ser exclusivamente estudiantes de nutrición implica uso de conocimientos más sólidos en este ámbito para poder llevar un adecuado hábito alimentario como se refleja favorablemente en los resultados. En comparación con el estudio de Chota y Simon dan a conocer que el factor académico juega un papel en la determinación de hábitos alimentarios cuando el 83.6% consideró al desayuno más importante y el 49.7% manifiesta que una alimentación saludable es consumir alimentos balanceados (50). Esto se puede reflejar la razón de que existe poca cantidad de universitarios con poco nivel académico en estudiantes de Nutrición y Dietética que no llevan hábitos alimentarios de manera adecuada, al ser estudiantes de los ciclos inferiores aún continúan reforzando el conocimiento.

Asimismo, al evaluar el nivel de ansiedad según el género de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, sede Los Olivos en el periodo 2021-I, se demostró que el nivel de ansiedad moderado afecta al 89.3% de mujeres (N=108) y al 68.3% en hombres (N=82), mientras que el nivel de ansiedad baja es del 25.8% en hombres (N=31); de otro lado las mujeres presentan un nivel de ansiedad alto con 8.2% (N=10). En comparación con el estudio de Fernández et al., realizado en un grupo de 706 universitarios en una universidad española donde identificaron un porcentaje elevado de estudiantes con síntomas de ansiedad representado por el 44,7% (51), esto apoya los resultados adquiridos en este estudio ya que los indicios de la prevalencia en sus diferentes niveles son elevados.

De igual forma, Saravia y colaboradores en su investigación nacional con respecto al género del total de estudiantes con algún grado o nivel de ansiedad, menciona que el 72,1%

fueron mujeres (52); este panorama apoya los resultados encontrados dando una tendencia marcada a la prevalencia de ansiedad algún grado como la de tipo moderada en mujeres. De hecho, en la asociación de nivel de ansiedad según el género; para el caso de mujeres y el nivel de ansiedad moderada el análisis estadístico en nuestro estudio muestra un p valor de 0,035, expresando significancia.

En comparación, nuestros resultados abarcan ambos géneros resultando que el nivel moderado de ansiedad está representado por 78.8% (N=190), bajo nivel de ansiedad con 14.1% (N=34) y alto nivel de ansiedad representado por 7.1% (N=17), respectivamente. De estas cifras el nivel de ansiedad moderado es el que prevalece, afectando a mujeres y hombres. Estos resultados fueron similares al de Saravia et al., el cual en su mismo estudio antes mencionado demostró que el 75,4% de los universitarios de una carrera de salud manifestaron algún grado de ansiedad (52); por lo cual refuerza la idea de la prevalencia de algún nivel de ansiedad en universitarios, cabe recalcar que la investigación de Saravia y el presente estudio se desarrollaron en el mismo contexto mundial de confinamiento por pandemia.

Respecto a comparar hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en la **Tabla 6** se observó que el nivel de ansiedad alta está presente en el segundo y cuarto ciclo académico y a su vez estos presentan inadecuados hábitos alimentarios, representado por 3 estudiantes en cada ciclo, que es el 42.9% en ambos casos de todos los universitarios con las mismas características de inadecuado hábito alimentario y nivel de ansiedad alto, mientras que existen 4 estudiantes con el nivel de ansiedad moderado representado por un 36.4% entre el primer ciclo académico (N=3) y el cuarto ciclo (N=1), respecto al total de estudiantes con inadecuados hábitos alimentarios.

Si bien es cierto, en nuestra investigación la prueba de correlación de Chi cuadrado de Pearson para las variables de hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios se encontró que el valor general de $p=0,340$ ($p>0,050$) refiriendo que no existe significancia estadística, sin embargo; cuando se analizó y observó específicamente la variable de nivel de ansiedad moderada con el hábito alimentario adecuado se obtuvo el p valor de $0,041$ ($p<0,050$) expresándose como significativo.

Estos datos crean una brecha de discrepancias ya que no asegura que sea cual fuera la situación de los hábitos alimentarios se encuentre estrechamente correlacionado con cualquier nivel de ansiedad. Se puede deduce que dicha coexistencia de la ansiedad moderada y un adecuado hábito alimentario se debe a otros factores como estresores externos que indirectamente afectarían los hábitos alimentarios de los universitarios, que incluso en el contexto de incertidumbre ante el confinamiento por pandemia de la Covid-19 se ha agravado la salud mental de la mayoría de los peruanos, reflejando la importancia hacer más investigaciones con estas premisas para hallar evidencia concreta.

En este ámbito, Ongel y compañía en un estudio científico determinó los hábitos alimentarios y como se ve afectado o alterado por la ansiedad en una población de universitarios turcos de la facultad de ciencias de la salud entre las edades de 18 y 21 años; dichos resultados de los parámetros que mostraron significancia estadística ($p = 0,032$) fue en relación de la ansiedad con los hábitos alimentarios expresados por el cambio en la alimentación a la fecha de ese mismo estudio (53). Adicionalmente, sugiere que el factor alimentario sea correlacionado con otros parámetros jamás antes estudiados, tal como el caso de la ansiedad.

Del mismo modo, que dicho estudio de Ongel et al. apoya los resultados obtenidos, también en el año 2020 la investigación descriptiva de Firth et al., explicando cómo afecta la alimentación en la salud mental propone que también el estado de ánimo en sí mismo puede afectar nuestra elección de alimentos y cambiar nuestros hábitos alimentarios. Existen mecanismos plausibles por los cuales un alto consumo de alimentos azucarados procesados podría aumentar el riesgo de depresión y ansiedad (54). Como, por ejemplo; en un caso de aumento y disminución repetidos y rápidos de la glucosa en sangre. Por lo tanto, la alta carga glucémica de la dieta y las respuestas compensatorias resultantes podrían reducir la glucosa plasmática a concentraciones que desencadenan la secreción de hormonas autónomas contrarreguladoras como cortisol, adrenalina, hormona del crecimiento y glucagón.

Estos efectos potenciales de esta respuesta sobre el estado de ánimo se han examinado en diferentes investigaciones experimentales en humanos de reducciones escalonadas de las concentraciones de glucosa plasmática realizadas en condiciones de laboratorio mediante perfusión de glucosa. Estos hallazgos mostraron que tales hormonas contrarreguladoras pueden causar cambios en la ansiedad, irritabilidad y hambre según Towler y colaboradores, 1993 (55).

Respecto a comparar hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según género de los universitarios de Nutrición y Dietética, los resultados demuestran que en promedio el 56.5% (N=105 mujeres) y el 43.5% (N=81 hombres) presentaron un nivel de ansiedad moderado y adecuados hábitos alimentarios. A través de la prueba estadística de Chi Cuadrado de Pearson para esta correlación se obtuvo un valor general de $p=0,056$ ($p<0,050$) interpretándose como estadísticamente no significativo, pero inclusive existe una tendencia.

Sin embargo, el análisis estadístico para correlacionar el nivel de ansiedad moderado con el género femenino mostró un valor de $p=0,035$ interpretándose como estadísticamente significativo. Estos resultados se asemejan a los de Saravia et al. 2020; que de acuerdo con el género de los estudiantes, el estudio evidenció que del total de universitarios con algún grado de ansiedad, el 72,1% fueron mujeres; encontrándose asociación estadísticamente significativa entre las variables de género y ansiedad ($p=0,045$). Al igual que nuestro estudio, se asiste mutuamente en los resultados, así como la posible afección de estas variables exclusivamente a las mujeres se explica en párrafos anteriores. Cabe recalcar, que la cantidad poblacional de mujeres de este último estudio fue más representativa.

Otro estudio de manera similar realizado por Luna et al., 2020; donde participaron 161 estudiantes de una universidad mexicana, evidenció que 80% de las señoritas presentaron algún grado de ansiedad, mostrando asociación significativa entre el género femenino y la ansiedad ($p<0,001$) (56). En ambas investigaciones referidas presentan significancias para la variable de ansiedad, pero en el caso de hábitos alimentarios según género en universitarios no existe literatura investigativa. Además, nuestro estudio al tener una población más amplia en la cual no existe desventajas mediante la cantidad representativa para cada género; da un mejor panorama y esclarece que no necesariamente existe prevalencia de algún tipo de nivel de ansiedad sólo en mujeres.

En síntesis, la determinación de correlación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, sede Los Olivos en el periodo 2021-I demuestra que no es conveniente asegurar que existe correlación entre estas variables debido a que se obtiene un p valor general = 0,340 ($p>0.050$) lo que se expresa como no significativo, sin embargo al

visualizar y analizar estadísticamente sólo los indicadores de nivel de ansiedad moderada y adecuados hábitos alimentarios se evidencia un p valor = 0.041 ($p < 0.050$) lo que demuestra que por esa parte si existe significancia o una tendencia a serlo.

Pese a estos resultados, las variables son flexibles y cambiantes en el tiempo lo cual los condiciona a ser alterados mediante una variedad de factores como sociales, económicos, ambientales, educacionales, emocionales, endocrinológicos, entre otros. Asimismo, como refiere el reciente estudio descriptivo transversal de Alamrawy et al., donde describe y relaciona las morbilidades psiquiátricas con hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento, sus resultados indicaron que en general, el 74,0% de los participantes tenían diferentes grados de síntomas de ansiedad (57). Estos resultados son similares a los obtenidos en nuestro estudio interpretándose como estadísticamente significativo.

Estos mismos resultados se relaciona a diferentes factores como la distancia social y el aislamiento que siguen a como bloqueos a largo plazo que pueden ser un factor de riesgo de ansiedad y trastornos del estado de ánimo. Además, las variaciones en el sueño durante la pandemia de COVID-19 pueden exacerbar o incluso contribuir a la psicopatología, así como la falta de sueño puede tener un efecto perjudicial, lo que conduce a una mayor vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad (58). De igual modo, la ansiedad expresada en sus diversos niveles relacionada con el aislamiento por pandemia puede aumentar la dificultad de las personas para controlar sus hábitos alimentarios (59).

Por todo lo mencionado, sería muy importante otros estudios en relación con la crono-nutrición, hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en el mismo grupo universitario o en otros grupos etarios de diferentes edades y ocupaciones para tener nuevos hallazgos en esta nueva rama de la nutrición y dietética.

Limitaciones

Esta investigación presenta varias limitaciones. El periodo de tiempo que se llevó a cabo la encuesta online demandó de algunas semanas hasta completar el número mínimo poblacional de encuestados. Asimismo, es importante destacar que este estudio utilizó cuestionarios de detección para evaluar nivel de ansiedad experimentados por los estudiantes, pero no siendo aún profesionales de la salud no se realizaron diagnósticos clínicos, es así como el uso de cuestionarios de detección validados se consideró un enfoque rentable para explorar la situación de la patología psicológica de ansiedad en general, por lo tanto, se utilizó en este estudio.

Además, otra limitación es no contar con mayor número de participantes para que sea una muestra representativa, diferentes carreras universitarias y no exclusivamente de la carrera de Nutrición y Dietética, estableciéndose variedad estudiantil, comparación más visible y significativa con diversos factores. También, el estudio al ser de tipo transversal permite establecer asociaciones, pero no relaciones y/o inferencias de causalidad. En este sentido, futuras investigaciones deberán esclarecer más a detalle mediante la relación con otras variables, incluyendo los hábitos alimentarios y las alteraciones de la salud mental como la ansiedad, ya que se inclusive fue muy limitante encontrar bibliografía en el ámbito nacional donde se correlacionen ambas variables mencionadas.

Adicionalmente, se debe mejorar la adaptabilidad de los instrumentos a la realidad problemática actual de confinamiento mundial, y hubiese sido deseable incluir otras variables psicológicas como la depresión, que también ha mostrado una alta prevalencia de forma significativa entre la población universitaria (60). Por lo cual, se necesitan más estudios sobre el tema, además la limitación de la logística de la encuesta virtual se evidencia

que parte de nuestra cultura nacional está condicionado a no dedicarle un tiempo adecuado y conciente a contestar encuestas, así como algunos estudiantes presentan problemas de acceso a conectividad estable, dispositivos y las plataformas digitales que ameriten su uso factible para llevar a cabo una encuesta en línea.

Asimismo, existen diferentes estudios y encuestas creadas para evaluar y analizar los hábitos alimentarios en la población juvenil principalmente universitarios de diversas instituciones, todo ello enfocado y relacionado a otras variables tales como nivel de conocimiento, nivel socioeconómico, estado nutricional, estrés académico, depresión, ciertas patologías, condición física, actividad física, entre otros (45) (61) (62) (63). Todo aquello, se expresa como una limitante de investigaciones ya que existe escaso estudios empelando dichas variables para lograr obtener algún efecto y respuesta a dichas problemáticas de salud pública y más aún en este grupo poblacional de vital importancia por encontrarse en una etapa de reforzar y forjar hábitos alimentarios que repercuten ya sea de manera positiva o negativa en la salud general de la persona.

Finalmente, el estudio de naturaleza transversal no permite realizar un seguimiento a los participantes o población muestral; por lo que se sugiere que para futuros estudios estas variables sean investigadas desde un campo de estudio tipo longitudinal debido a que ayuda a estudiar y evaluar a las mismas personas por un período prolongado de tiempo, para lograr observar una variación significativa y se debe organizar el estudio entre diversos grupos etarios (64), del mismo modo ejecutándose en otros campos de organizaciones institucionales para aclarar información vital en la intervención de la salud mental y nutricional de la población.

Implicancias

Los resultados evidenciados en esta investigación científica tienen implicancia en la salud pública y comunitaria porque cualquier estudio que correlacione variables que tengan un impacto ya sea en la salud nutricional y psicológica o mental en los universitarios tiene un efecto positivo en nuevos lineamientos para el cuidado integral y manejo de la calidad de vida de los estudiantes de las diversas universidades a nivel nacional.

Asimismo, esta investigación busca fortalecer las buenas prácticas para el tratamiento integral de los jóvenes, donde existe un vínculo entre la nutrición y la psicología como dos áreas muy importantes para prevenir problemas de salud pública como las antes mencionadas en esta investigación.

Es de vital importancia, el fomentar la inclusión de materias psicológicas y nutricionales en las diversas carreras profesionales de las universidades para prevenir los problemas de malnutrición y salud mental.

Por último, en la implicancia científica es necesario desarrollar más investigaciones similares por el impacto que poseen las diferentes variables sobre la salud de la población universitaria y otros grupos etarios, no existe suficiente evidencia donde se explore variables con respecto al área de la psico-nutrición.

Conclusiones

En síntesis, no existe significancia estadística entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en universitarios de la carrera profesional de Nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, pues el p valor es igual a 0,340, es decir no hay correlación entre estas variables, pero hay una tendencia debido a que se obtuvo un valor de $p=0,041$

($p < 0.050$) siendo significativo sólo cuando el análisis fue entre los hábitos alimentarios adecuados y el nivel de ansiedad moderada; dicha prevalencia y significancia se podría relacionar a múltiples factores que se describen anteriormente.

Además, al evaluar los hábitos alimentarios según ciclo académico en los universitarios, de acuerdo con los resultados obtenidos el 95.4% ($n=230$) de estudiantes entre mujeres y hombres presentan adecuados hábitos alimentarios, mientras que un inadecuado hábito alimentario está representado por el 4.6% ($n=11$). Esto evidenciaría el motivo del porque la gran mayoría presenta un adecuado hábito alimentario y un nivel ansiedad moderada, debido a que la población representativa se inclina para una sola característica de alguna de las variables.

También, al evaluar el nivel de ansiedad según el género se obtuvo que el nivel de ansiedad moderada afecta a 108 mujeres (89.3%) y 82 hombres (68.3%), mientras que el nivel de ansiedad baja estuvo presente en un 25.8% ($n=31$) de los hombres; de otro lado las mujeres presentaron ansiedad alto en un 8.2% ($n=10$), respectivamente. Luego, al comparar los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según el género, lo más resaltante demuestra que 56.5% ($n = 105$ mujeres) y el 43.5% ($n = 81$ hombres) presentaron nivel de ansiedad moderado y adecuados hábitos alimentarios, que a través de la prueba de Chi Cuadrado de Pearson para esta correlación se obtuvo un valor general de $p = 0.056$. Sin embargo, al analizar el nivel de ansiedad moderada y un hábito alimentario adecuado en hombres evidencia un p valor de 0,035 y en caso de las mujeres un p valor de 0,049.

Además, según tipo de hábito alimentario presente en los diversos ciclos académicos refleja la existencia de adecuados hábitos alimentarios representado por 11.7% en el noveno ciclo, 11.3% en primer ciclo, 10.4% desde quinto hasta octavo ciclo, 10% en tercer ciclo, 9.1% en segundo ciclo, 8.7% en cuarto ciclo y 7.4% en décimo ciclo, por otra parte; en el

cuarto ciclo el 36.4% manifiesta inadecuados hábitos alimentarios al igual que el primer y segundo ciclo representado por 27.3%

Del mismo modo, los tipos de hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios se encontró nivel ansiedad alta presente en el 2do y 4to ciclo académico que a su vez este presenta inadecuados hábitos alimentarios, está representado por tres estudiantes en cada ciclo, que es el 42.9% en ambos casos, de todos los estudiantes con las mismas características de un mal hábito alimentario y un nivel de ansiedad alto, mientras que existe 4 estudiantes con nivel de ansiedad moderado representado por 36.4% entre el primer (n=3) y el cuarto ciclo (n=1), respecto al total de universitarios con inadecuados hábitos alimentarios.

Por otro lado, hay coexistencia de buenos hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad moderado los cuales están presentes en 13,4% para el noveno ciclo, 12.4% en quinto ciclo, 11.8% en primer ciclo, 10.2% en tercer, sexto y séptimo ciclo, 9.7% en cuarto ciclo, 8.6% en octavo ciclo, 7% en segundo ciclo y 6.5% en décimo ciclo, respectivamente.

Adicionalmente, tal como se ha registrado en estudios previos la interacción de otros factores; lo que sugiere nuevos estudios que abarquen otras variables que lleven a consolidar una evidencia firme para mejorar la atención nutricional y psicológica de manera íntegra en la población universitaria donde exista problemas de salud de esta índole.

Por último, la variable que causa más preocupación es los niveles de ansiedad que se ve muy elevada, principalmente la ansiedad moderada, el cual es panorama desolador que se debe atenuar mediante nuevas intervenciones integrales considerando al profesional en psicología como parte de una intervención completa y también desarrollando programas efectivos de salud pública en el ámbito de la psico-nutrición.

Recomendaciones

En el panorama de hábitos alimentarios y nivel de ansiedad; manejar adecuadamente los hábitos nutricionales pues estos logran repercutir en la salud del cerebro. Por ello, es importante llevar una alimentación balanceada y un estilo de vida saludable para mejorar el estado emocional y evitar sufrir algún tipo de problema de salud mental.

En las diversas instituciones a nivel nacional se debería implementar en la malla curricular, cursos orientados al cuidado y/o apoyo al desarrollo de buenos hábitos alimentarios y el adecuado manejo de la salud mental.

Para evitar desarrollar algún cuadro excesivo de ansiedad en la vida universitaria, se debe priorizar, organizar y ordenar las actividades para no generar sobrecarga a la mente, así como la práctica de actividades de relajación mental, realizar actividad física y llevar buenas prácticas alimentarias guiadas por el profesional nutricionista.

Tener el buen cuidado de la salud mental a través de la formación y práctica de los adecuados hábitos alimentarios en sus diversas dimensiones; así como también, disminuir el consumo excesivo de azúcares refinados, incluir alimentos de alto valor proteico en las comidas, disminuir consumo de frituras y aumentar consumo de grasas saludables, consumir alimentos ricos en fibra, siempre incluir las frutas y verduras en todas las preparaciones, mantenerse hidratado con agua o bebidas naturales.

Además, no omitir ninguna comida principal, ingerir los alimentos en compañía de alguien, preferir alimentos preparados en casa, respetar el horario de ingesta de alimentos, evitar abusar del consumo de bebidas alcohólicas, mantenerse activo mediante el ejercicio físico y realizar pausas activas en las diversas actividades diarias.

REFERENCIAS

1. Requena J, López M. Nutrición y Dietética. 3a ed. ICB SL (Interconsulting BSL), editor. Vol. 1. España - Málaga; 2018. 11–12 p.
2. Calvo S, Gómez C, López C, Royo M. Nutrición, salud y alimentos funcionales. 1a ed. Universidad Nacional de Educación a Distancia – UNED, editor. Vol. 1. España; 2011. 14–18 p.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Malnutrición [Internet]. 2021 [citado 2022 nov 5]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
4. OMS. Día Mundial de la salud mental 2017 - La salud mental en el lugar de trabajo. [Internet]. 2017 [citado 2022 oct 3]. Available from: https://www.who.int/mental_health/es/.
5. MINSA. Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021. Ministerio de Salud del Perú. 2018;100.
6. MINSA. Plan de Salud mental MINSA (En el contexto COVID-19 - Perú, 2020 - 2021). Ministerio de Salud del Perú. 2020;36.
7. Cardona-Arias JA, Perez-Restrepo D, Rivera-Ocampo S, Gómez-Martínez J. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Diversitas. 2015;11(1):79.
8. Martínez-García C, Merchán-Clavellino A, Medina-Mesa Y, Guil R. Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva. International

- Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de Psicología.
2018;2(1):143.
9. Benítez-Cuevas J. Hábitos Alimentarios de Jóvenes Universitarios y el acceso a los Alimentos en la UAEM. Repositorio del UAEM [Internet]. 2017;1–75. Available from: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68726>
 10. Paz JM. Nivel de Estrés, Nivel de Ansiedad, Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Personal Auxiliar de 3 Universidades de la Ciudad de Mar del Plata. Repositorio de la Universidad FASTA. 2015;73.
 11. Arbués ER, Abadía BM, López JMG, Serrano EE, García BP, Vela RJ, et al. Eating behavior and its relationship with stress, anxiety, depression, and insomnia in university students. *Nutr Hosp.* 2019;36(6):1339–45.
 12. Kauffman BY, Shepherd JM, Bakhshaie J, Zvolensky MJ. Anxiety sensitivity in relation to eating expectancies among college students. *Journal of American College Health.* 2021;69(1):90–4.
 13. Keck MM, Vivier H, Cassisi JE, Dvorak RD, Dunn ME, Neer SM, et al. Examining the role of anxiety and depression in dietary choices among college students. *Nutrients.* 2020 jul 1;12(7):1–19.
 14. Florián R. Ansiedad y sobrepeso en estudiantes universitarios de la escuela de enfermería - Universidad privada - San Juan de Lurigancho, Lima 2019. Repositorio de Tesis - Universidad César Vallejo [Internet]. 2019 [citado 2022 oct 4];0(15):Pág. 77-96-96. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/34124>
 15. Huillca G. Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de Lima Metropolitana. Repositorio USMP; 2019.

16. Puente D. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016. Repositorio de Tesis - UNMSM [Internet]. 2016; Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6374>
17. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>; 2019.
18. Vidal G, Vidal M, Huillca H, Gutiérrez E, Castro M, Gomez Y. Eating habits and sleep quality in university students in times of COVID-19, Lima-Peru. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2021;41(4):90–7.
19. Chávez J, Ruiz S. Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, sometidos a aislamiento social obligatorio. 2020. <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/7427?show=full>; 2021.
20. Canales D, Carhuaricra J. Asociación entre ansiedad, depresión y hábitos alimenticios a dispepsia funcional en estudiantes del primero al sexto año de la E.P. *Medicina Humana - UNHEVAL - Huánuco* 2017. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/4269>; 2019.
21. Schlatter J. *La ansiedad: Un enemigo sin rostro*. EUNSA. Javier Schlatter, editor. Vol. 1. Navarra - España: Iperregui II; 2003. 11–12 p.
22. Federación de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*. Universidad de Chile. 2003 oct 8;1(1):130.

23. Alarcón RD. La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Medica Herediana*. 2020 ene 13;30(4):219–21.
24. Varona Domínguez F. La formación universitaria integradora y activa: características básicas [Internet]. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-5214-2735>
25. Artiles L, Otero J, Barrio I. Metodología de la investigación. Para las Ciencias de la Salud. El Vedado, Ciudad de La Habana, Cuba, 10400; 2008.
26. Argimon J, Jiménez J. Métodos de investigación clínica y epidemiológica. Barcelona - España; 2013.
27. Dean AG, Sullivan KM, Soe MM. OpenEpi: Estadísticas epidemiológicas de código abierto para Salud Pública [Internet]. OpenEpi. [citado 2022 mar 4]. Available from: https://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm
28. Carrión Díaz CC, Zavala Sánchez IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. Universidad Católica Sedes Sapientiae. 2018;
29. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Lima - Perú; 2012.
30. Thompson FE, Subar AF, Brown CC, Smith AF, Sharbaugh CO, Jobe JB, et al. Cognitive research enhances accuracy of food frequency questionnaire reports: results of an experimental validation study. *J Am Diet Assoc*. 2002 feb;102(2):212–25.
31. Spielberger C, Sydeman S. State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory. The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment. 1994;1:292–321.

32. Spielberger CD, Reheiser EC. Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Appl Psychol Health Well Being*. 2009 sep;1(3):271–302.
33. Spielberger CD. Theory and Research on Anxiety. En: *Anxiety and Behavior*. Elsevier; 1966. p. 3–20.
34. Hambleton R, Merenda P, Spielberger C. Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment. 1st Edition. Hambleton RK, Merenda PF, Spielberger CD, editores. Vol. 1. Mahwah, New Jersey: Psychology Press; 2004. 392 p.
35. Universidad Complutense de Madrid. Proyecto de Apoyo a la Evaluación Psicológica Clínica. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. Madrid - España; 2006.
36. Vera-Villaruel P, Celis-Atenas K, Córdova-Rubio N, Buena-Casal G, Spielberger CD. Preliminary Analysis and Normative Data of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) in Adolescent and Adults of Santiago, Chile. *Terapia psicológica*. 2007 dic;25(2).
37. Guillén-Riquelme A, Buena-Casal G. Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI) [Internet]. Vol. 23, *Psicothema*. 2011. Available from: www.psychothema.com
38. Pinto F. Ansiedad y depresión en los estudiantes de la especialidad de físico-matemática de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa - 2018. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa [Internet]. 2019;136. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9013/EDpigaf1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

39. Ramón E, Martínez B, Granada J, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, et al. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutr Hosp.* 2019 ago 5;36(6):1339–45.
40. Martínez C, Merchán A, Medina Y, Guil R. Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de Psicología.* 2018 abr 29;2(1):143–54.
41. Antunes R, Frontini R, Amaro N, Salvador R, Matos R, Morouço P, et al. Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 jun 18;17(12):4360.
42. Kalkan Y, Mataracı D, Durgun H, Gök H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspect Psychiatr Care.* 2021 abr 3;57(2):507–16.
43. Coakley KE, Le H, Silva SR, Wilks A. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. *Nutr J.* 2021 dic 13;20(1):20–45.
44. Choueiry N, Salamoun T, Jabbour H, el Osta N, Hajj A, Rabbaa Khabbaz L. Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS One.* 2016 feb 22;11(2):1–11.
45. Durán A S, Valdés B P, Godoy C A, Herrera V T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista chilena de nutrición.* 2014 jul 22;41(3):251–9.

46. Chuquilima M. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020 [Ciencias de la Nutrición]. [Arequipa - Perú]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.; 2020.
47. Ali R. Estado nutricional y hábitos alimentarios en relación con el estrés en adolescentes de una academia pre-universitaria en Villa El Salvador 2016 [Escuela Profesional de Nutrición]. [Lima, Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos ; 2018.
48. Oscuivilca E, Sosa W, Cáceres O, Peña W, Palacios J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima - 2015. Big Bang Faustiniiano. 2016 sep 30;5(3):1–15.
49. Montero A, Ubeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp. 2006 may 10;21(4):466–73.
50. Chota C, Simon S. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019 [Escuela Profesional de Enfermería]. [Pucallpa, Perú]: Universidad Nacional de Ucayali (UNU); 2020.
51. Fernández-Rodríguez C, Soto-López T, Cuesta M. Needs and demands for psychological care in university students. Psicothema. 2019;31(4):414–21.

52. Saravia M, Cazorla P, Cedillo L. Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2020 sep 11;20(4):568–73.
53. Ongel K, Balci U, Simsek Y, Ileri H, Kucuk E. Anxiety among University Students and its effects on Nutrition.
54. Firth J, Gangwisch JE, Borsini A, Wootton RE, Mayer EA. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*. 2020 jun 29;369(2382):1–4.
55. Towler DA, Havlin CE, Craft S, Cryer P. Mechanism of Awareness of Hypoglycemia: Perception of Neurogenic (Predominantly Cholinergic) Rather Than Neuroglycopenic Symptoms. *Diabetes*. 1993 dic 1;42(12):1791–8.
56. Luna D, Urquiza-Flores DI, Figuerola-Escoto RP, Carreño-Morales C, Meneses-González F. Predictores académicos y sociodemográficos de ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes mexicanos de medicina. Estudio transversal. *Gac Med Mex*. 2020 dic 18;156(1):40–6.
57. Alamrawy RG, Fadl N, Khaled A. Psychiatric morbidity and dietary habits during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study among Egyptian Youth (14–24 years). *Middle East Current Psychiatry*. 2021 dic 1;28(1):6–10.
58. Sani G, Janiri D, di Nicola M, Janiri L, Ferretti S, Chieffo D. Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 jun 24;74(6):372–372.
59. Fernández F, Casas M, Claes L, Bryan D, Favaro A, Granero R, et al. COVID-19 and implications for eating disorders. *European Eating Disorders Review*. 2020 may 28;28(3):239–45.

60. January J, Madhombiro M, Chipamaunga S, Ray S, Chingono A, Abas M. Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: a systematic review protocol. *Syst Rev.* 2018 dic 10;7(1):57.
61. Benites B, Bellido L. Asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM, Lima - Perú [Escuela Profesional de Nutrición]. [Lima, Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM); 2006.
62. Sandoval D, Torres C. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 [Departamento de Nutrición y Dietética]. [Concepción, Chile]: Universidad del Desarrollo (UD); 2018.
63. Flores S, Maravi Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020 [Nutrición y Dietética]. [Lima, Perú]: Universidad María Auxiliadora (UMA); 2020.
64. Lun KW, Chan C, Ip PK, Ma SY, Tsai W, Wong C, et al. Depression and anxiety among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal.* 2018 sep 24;1:466–72.

“Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada de Lima, 2021”

ANEXOS

ANEXO N° 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología	Población/muestra
¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I?	<p>General: Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética en una universidad privada, sede Los Olivos en el periodo 2021-I.</p> <p>Específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar los hábitos alimentarios según ciclo académico de los universitarios. • Evaluar el nivel de ansiedad según el género de los universitarios. • Comparar los hábitos alimentarios y nivel de ansiedad según ciclo académico de los universitarios. • Comparar los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad según el género de los universitarios. </p>	<p>General: La presencia de adecuados hábitos alimentarios se asocia con un bajo nivel de ansiedad en los universitarios.</p> <p>Específicos: La prevalencia de adecuados hábitos alimentarios es mayor en los ciclos superiores en comparación con los ciclos inferiores en los universitarios. El nivel de ansiedad está incrementado en las mujeres a diferencia de los varones universitarios. En un nivel superior de ciclo profesional existe mayor calidad de los hábitos alimentarios; por ende, menor nivel de ansiedad en los universitarios. Existe adecuados hábitos alimentarios en las mujeres; por lo tanto, menor nivel de ansiedad en comparación con los hombres en los universitarios.</p>	<p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Adecuados hábitos alimentarios</p> <p>Inadecuados hábitos alimentarios</p>	<p>Cuestionario de hábitos alimentarios en universitarios (DHO-US)</p>	<p>La población de esta investigación son todos los universitarios desde el primer hasta décimo ciclo de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la modalidad pregrado regular, población de 640 universitarios de los cuales, la muestra lo constituyó sólo 241 estudiantes entre todos los ciclos académicos existentes de la mencionada carrera profesional de una universidad privada de Lima con sede en Los Olivos en el periodo del año 2021-I.</p>
			Nivel de ansiedad	<p>Nivel de ansiedad Bajo</p> <p>Nivel de ansiedad Moderado</p> <p>Nivel de ansiedad Alto</p>	<p>Inventario de Ansiedad por Rasgo (STAI-T) + Inventario de Ansiedad por Estado (STAI-S) = Cuestionario del nivel de ansiedad en universitarios (STAI)</p>	

Fuente: Elaboración propia (Borja, 2020).

ANEXO N° 2: CUESTIONARIO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS.

Edad: _____

Ciclo académico: _____

Género: Femenino / Masculino

La siguiente encuesta es anónima, se le agradece que complete y seleccione una opción de lo que más realizó en el último semestre de estudio:

- 1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?**
 - A. Menos de 3 veces al día
 - B. 3 veces al día
 - C. 4 veces al día
 - D. 5 veces al día
 - E. Más de 5 veces al día
- 2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?**
 - A. Nunca
 - B. 1- 2 veces a la semana
 - C. 3- 4 veces a la semana
 - D. 5- 6 veces a la semana
 - E. Diario
- 3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?**
 - A. 4:00 am – 4:59 a. m.
 - B. 5:00 am – 5:59 a. m.
 - C. 6:00 am – 6:59 a. m.
 - D. 7:00 am – 7:59 a. m.
 - E. 8:00 am – 8:59 a. m
- 4. ¿Dónde consume su desayuno?**
 - A. En la casa
 - B. En la universidad
 - C. En el restaurante
 - D. En los quioscos
 - E. En los puestos de ambulante
- 5. ¿Con quién consume su desayuno?**
 - A. Con su familia
 - B. Con sus amigos
 - C. Con sus compañeros de estudio
 - D. Con sus compañeros de trabajo
 - E. Solo (a)
- 6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar?**
 - A. Leche y/o yogur
 - B. Jugos de frutas
 - C. Avena, quinua, soya
 - D. Infusiones y/o café
 - E. Otros, especificar: _____
- 6A. ¿Qué tan seguido toma leche?**
 - A. Nunca
 - B. 1- 2 veces al mes
 - C. 1- 2 veces a la semana
 - D. Inter diario
 - E. Diario
- 7. ¿Consume pan?**
 - A. Sí (pasar a la pregunta 7A)
 - B. No (pasar a la pregunta 7B)
- 7A. ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?**
 - A. Queso y/o pollo
 - B. Palta o aceituna
 - C. Embutidos
 - D. Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)
 - E. Mermelada y/o manjar blanco
- 7B. En caso de consumir pan, ¿qué tipo de pan suele consumir?**

- 8. ¿Qué tan seguido consume queso?**
 - A. Nunca
 - B. 1 - 2 veces al mes
 - C. 1 - 2 veces a la semana
 - D. Inter diario
 - E. Diario
- 9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?**
 - A. Frutas (enteras o en preparados)
 - B. Hamburguesa
 - C. Snacks y/o galletas
 - D. Helados
 - E. Nada

10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- A. Frutas (enteras o en preparados)
- B. Hamburguesa
- C. Snacks y/o galletas
- D. Helados
- E. Nada

11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- A. Agua natural
- B. Refrescos
- C. Infusiones
- D. Gaseosas
- E. Jugos industrializados
- F. Bebidas rehidratantes

12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces a la semana
- C. 3 - 4 veces a la semana
- D. 5 - 6 veces a la semana
- E. Diario

13. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?

- A. 11:00 a. m. - 11:59 a. m.
- B. 12:00 m. - 12:59 p. m.
- C. 1:00 p. m. - 1:59 p. m.
- D. 2:00 p. m. - 2:59 p. m.
- E. Más de las 3:00 p. m.

14. ¿Dónde consume su almuerzo?

- A. En la casa
- B. En la universidad
- C. En el restaurante
- D. En los quioscos
- E. En los puestos de ambulantes

15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- A. Comida criolla
- B. Comida vegetariana
- C. Comida light
- D. Pollo a la brasa y/o pizzas
- E. Comida chatarra

16. ¿Con quién consume su almuerzo?

- A. Con su familia
- B. Con sus amigos
- C. Con sus compañeros de estudio
- D. Con sus compañeros de trabajo
- E. Solo(a)

17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- A. 1 - 2 veces a la semana
- B. 3 - 4 veces a la semana
- C. 5 - 6 veces a la semana
- D. Diario

18. ¿En qué horarios consume su cena?

- A. 5:00 p. m. - 5:59 p. m.
- B. 6:00 p. m. - 6:59 p. m.
- C. 7:00 p. m. - 7:59 p. m.
- D. 8:00 p. m. - 8:59 p. m.
- E. Más de las 9:00 p. m.

19. ¿Dónde consume su cena?

- A. En la casa
- B. En la universidad
- C. En el restaurante
- D. En los quioscos
- E. En los puestos de ambulantes

20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- A. Comida criolla
- B. Comida vegetariana
- C. Comida light
- D. Pollo a la brasa y/o pizzas
- E. Comida chatarra

21. ¿Con quién consume su cena?

- A. Con su familia
- B. Con sus amigos
- C. Con sus compañeros de estudio
- D. Con sus compañeros de trabajo
- E. Solo(a)

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

- A. Guisado
- B. Sancochado
- C. Frituras
- D. Al horno
- E. A la plancha

23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

- A. Sancochado
- B. Frito
- C. Escalfado
- D. Pasado
- E. En preparaciones

27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- A. Nunca (pasar a la pregunta 28)
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

27a. ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?

- A. Con bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- B. Con infusiones (té, anís, manzanilla)
- C. Con gaseosas
- D. Con agua

28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

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

- A. Ninguna
- B. 1 cucharadita
- C. 2 cucharaditas
- D. 3 cucharaditas
- E. Más de 3 cucharaditas

32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- A. Sí (pasar a la pregunta 32a)
- B. No

32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- A. Menos de 1 vez al mes
- B. 1 vez al mes
- C. 1 - 2 veces al mes
- D. 1 vez a la semana
- E. Más de 1 vez a la semana

32b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?

- A. Pisco
- B. Vino

32c. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- A. Una Copa
- B. 1 - 2 vasos
- C. 3 - 4 vasos
- D. 5 - 6 vasos
- E. Más de 6 vasos

Fuente: Cuestionario sobre los hábitos alimentarios en universitarios. (Carrión & Zavala, 2018).

ANEXO N° 3: BAREMO DEL CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS.

N° PREGUNTA	ADECUADO	INADECUADO
Pregunta 1	Alternativas B, C y D	Alternativas A y E
Pregunta 2	Alternativa E	Alternativas A, B, C y D
Pregunta 3	Alternativas C, D y E	Alternativas A y B
Pregunta 4	Alternativas A, B y C	Alternativas D y E
Pregunta 5	Alternativas A, B, C y D	Alternativa E
Pregunta 6	Alternativas A, B y C	Alternativa D y E
Pregunta 6A	Alternativas D y E	Alternativas A, B y C
Pregunta 7	-	-
Pregunta 7A	Alternativas A y B	Alternativas C, D y E
Pregunta 7B	-	-
Pregunta 8	Alternativas D y E	Alternativas A, B y C
Pregunta 9	Alternativa A	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 10	Alternativa A	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 11	Alternativas A y B	Alternativas C, D, E y F
Pregunta 12	Alternativa E	Alternativas A, B, C y D
Pregunta 13	Alternativas B, C y D	Alternativas A y E
Pregunta 14	Alternativas A, B y C	Alternativa D y E
Pregunta 15	Alternativa A	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 16	Alternativas A, B, C y D	Alternativa E
Pregunta 17	Alternativa A	Alternativas B, C y D
Pregunta 18	Alternativas B, C y D	Alternativas A y E

Pregunta 19	Alternativas A, B y C	Alternativa D y E
Pregunta 20	Alternativa A	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 21	Alternativas A, B, C y D	Alternativa E
Pregunta 22	Alternativas A, B, D y E	Alternativa C
Pregunta 23	Alternativas B y C	Alternativas A, D y E
Pregunta 24	Alternativa C	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 25	Alternativa C	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 26	Alternativas C y D	Alternativas A, B y E
Pregunta 26A	Alternativas A, C y D	Alternativas B y E
Pregunta 27	Alternativas C y D	Alternativas A, B y E
Pregunta 27A	Alternativa A	Alternativas B, C y D
Pregunta 28	Alternativas D y E	Alternativas A, B y C
Pregunta 29	Alternativas A y B	Alternativas C, D y E
Pregunta 30	Alternativa A	Alternativas B, C, D y E
Pregunta 31	Alternativas A, B y C	Alternativas D y E
Pregunta 32	-	-
Pregunta 32A	Alternativas A y B	Alternativas C, D y E
Pregunta 32B	Alternativas B, C y D	Alternativas A y E
Pregunta 32C	Alternativas A y B	Alternativas C, D y E

Fuente: Elaboración propia según descripción de la clasificación y puntuación del cuestionario para los hábitos alimentarios en universitarios de Carrión y Zavala, 2018 (Borja, 2021).

ANEXO N° 4: CUESTIONARIO DEL NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO.

ANSIEDAD-ESTADO (A-E)

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa a su situación presente.

Preguntas	Nada	Poco	Regular	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy Tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy “atado” (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

**COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA
RESPUESTA.**

Fuente: Cuestionario del nivel de ansiedad adaptado de Spielberger et al. (Pinto, 2019)

ANSIEDAD–RASGO (A-T)

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se **SIENTE USTED AHORA MISMO**, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa a su situación presente.

Preguntas	Nada	Poco	Regular	Mucho
1. Me siento bien	0	1	2	3
2. Me canso rápidamente	0	1	2	3
3. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
6. Me siento descansado	0	1	2	3
7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
10. Soy feliz	0	1	2	3
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
12. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
13. Me siento seguro	0	1	2	3
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
15. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
16. Estoy satisfecho	0	1	2	3
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
19. Soy una persona estable	0	1	2	3
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Fuente: Cuestionario del nivel de ansiedad adaptado de Spielberger et al. (Pinto, 2019).

ANEXO N° 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO.

ASOCIACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS

Estimado(a) estudiante, los presentes cuestionarios virtuales tienen como propósito recabar información sobre **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ANSIEDAD**, el cual está constituida por una secuencia de preguntas de opción múltiple. Al dar lectura a cada una de las premisas, concentrar la atención de manera consciente para que la respuesta que emita o maque sea fidedigna y confiable. La recopilación de información que se registre en este cuestionario tiene como objeto la realización de un trabajo de investigación científico realizado con aspectos éticos antes descritos.

No es de vital importancia colocar su identificación personal ni amerita ningún registro de documento o datos personales confidenciales en el instrumento, sólo es suma importancia los datos que pueda seleccionar o marcar de manera sincera y además su elemental participación para llevar a buen término la presente recolección de información que se requiere obtener.

¡Se agradece su valiosa participación!

*Obligatorio

CONFIRMACIÓN *



CONFIRMO QUE HE LEÍDO LA DESCRIPCIÓN Y ACEPTO PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN