



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“RELACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE, LIMA- PERÚ, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora:

Xiomara Theresa Cortez Navarro

Asesor:

Mg. Leydi Susan Fajardo Vizquerra

Lima - Perú

2022

## ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor digite el nombre del asesor, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Elija un elemento, Carrera profesional de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

- *Apellidos y nombres de los estudiantes*
- 

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto* para aspirar al título profesional de: digite el título profesional por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

---

Mg. Nombre y Apellidos  
Asesor

## ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto*, para aspirar al título profesional con la tesis denominada: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto*.

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

**Aprobación por unanimidad**

**Aprobación por mayoría**

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos  
Jurado  
Presidente

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos  
Jurado

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos  
Jurado

## DEDICATORIA

Le dedico este trabajo a mi abuelito y a mis padres por haberme apoyado en mi carrera universitaria.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi abuelito por haberme enseñado la importancia de aprender nuevas cosas todos los días. Le agradezco también por haber formado una mujer muy fuerte y persistente.

## Tabla de contenidos

<b>ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS.....</b>	<b>2</b>
<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS .....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>10</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>29</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>32</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>41</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>50</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Variables.....	27
Tabla 2. Confiabilidad según Alfa de Cronbach .....	32
Tabla 3. Distribución de estudiantes encuestados según Edad.....	33
Tabla 4. Distribución de estudiantes encuestados según nivel de Estrés Académico .....	33
Tabla 5. Distribución de estudiantes encuestados según Hábitos alimentarios.....	34
Tabla 6. Distribución de estudiantes encuestados según Estresores .....	34
Tabla 7. Distribución de estudiantes encuestados según Síntomas de estrés académico ....	35
Tabla 8. Distribución de estudiantes encuestados según Estrategias de afrontamiento .....	35
Tabla 9. Distribución de estudiantes encuestados según Evasión de alimentos densamente calóricos.....	36
Tabla 10. Distribución de estudiantes encuestados según Consumo de cantidades bajas de grasa.....	37
Tabla 11. Cruce de información entre Edad, Nivel de Estrés Académico y Hábitos alimentarios .....	38
Tabla 12. Prueba de normalidad.....	39
Tabla 13. Comprobación de hipótesis general.....	40
Tabla 14. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 1.....	50
Tabla 15. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 2.....	50
Tabla 16. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 3.....	50
Tabla 17. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 4.....	51
Tabla 18. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 5.....	51
Tabla 19. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 6.....	51
Tabla 20. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 7.....	52
Tabla 21. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 8.....	52
Tabla 22. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 9.....	52
Tabla 23. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 10.....	53
Tabla 24. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 11.....	53
Tabla 25. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 12.....	53
Tabla 26. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 13.....	54
Tabla 27. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 14.....	54
Tabla 28. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 15.....	54

Tabla 29. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 16.....	55
Tabla 30. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 17.....	55
Tabla 31. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 18.....	55
Tabla 32. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 19.....	56
Tabla 33. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 20.....	56
Tabla 34. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 21.....	56
Tabla 35. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 22.....	57
Tabla 36. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 23.....	57
Tabla 37. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 24.....	57
Tabla 38. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 25.....	58
Tabla 39. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 26.....	58
Tabla 40. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 27.....	58
Tabla 41. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 28.....	59
Tabla 42. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 29.....	59
Tabla 43. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 30.....	59
Tabla 44. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 31.....	60
Tabla 45. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 32.....	60
Tabla 46. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 33.....	60
Tabla 47. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 34.....	61
Tabla 48. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 35.....	61
Tabla 49. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 36.....	61
Tabla 50. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 37.....	62
Tabla 51. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 38.....	62
Tabla 52. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 39.....	62
Tabla 53. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 40.....	63
Tabla 54. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 41.....	63
Tabla 55. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 42.....	63
Tabla 56. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 43.....	64
Tabla 57. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 44.....	64
Tabla 58. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 45.....	64
Tabla 59. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 46.....	65
Tabla 60. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 47.....	65

Tabla 61. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 48.....	65
Tabla 62. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 49.....	66
Tabla 63. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 50.....	66
Tabla 64. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 51.....	66
Tabla 65. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 52.....	67
Tabla 66. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 53.....	67
Tabla 67. Matriz de consistencia .....	68

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2020. La Metodología fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, diseño no experimental y corte transversal. A través de un muestro no probabilístico por conveniencia, se consideraron a 60 estudiantes de la Universidad Privada del Norte, sede Los Olivos. La técnica utilizada fue la encuesta; mientras que el instrumento fue el cuestionario, el cual obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.946. Resultados estuvo comprendido por 3 fases, las cuales fueron el análisis de confiabilidad, análisis descriptivo, análisis de normalidad y análisis inferencial. Este último se apoyó en la prueba Rho de Spearman lo cual permitió establecer como conclusión que existe una relación inversa entre ambas variables de estudio, al obtener un valor de significancia menor al margen de error (0.05).

**Palabras clave:** Estrés académico, Hábitos alimentarios, estudiantes.

## ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between academic stress and eating habits in students of the Universidad Privada del Norte, Lima-Peru, 2020. The Methodology was a quantitative approach, correlational scope, non-experimental design and cross-sectional. Through a non-probabilistic sampling for convenience, 60 students from the Universidad Privada del Norte, Los Olivos campus, were considered. The technique used was the survey; while the instrument was the questionnaire, which obtained a Cronbach's Alpha coefficient of 0.946. Results was comprised of 3 phases, which were reliability analysis, descriptive analysis, normality analysis and inferential analysis. The latter was supported by Spearman's Rho test, which allowed establishing as a conclusion that there is an inverse relationship between both study variables, obtaining a significance value lower than the margin of error (0.05).

**Keywords:** Stress, eating habits, students.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La universidad es un espacio que permite a los estudiantes adquirir competencias, habilidades y destrezas que los convertirán en profesionales competitivos y responsables que contribuyan al desarrollo sano y sostenible del país y su gente (1). recuerde que la mayoría de los estudiantes están en la pubertad tardía o en la adolescencia temprana; y que adoptar un estilo de vida saludable desde una edad temprana, puede facilitar su mantenimiento en la edad adulta (2). Por lo tanto, la promoción de medidas preventivas para proteger a este grupo de edad de los riesgos para la salud se reconoce como una gran preocupación mundial (3).

Es importante considerar el impacto que puede tener el ingreso a la universidad en la salud de los adolescentes, ya que el contexto puede servir como facilitador para adquirir ciertos comportamientos no saludables, como otros productos innovadores (4), por lo que su dieta puede no ser muy variada. Además, el estrés de la fase de estudio puede ser considerado como uno de los principales factores que inciden en la adquisición de hábitos no saludables de los estudiantes, especialmente en relación a la alimentación, razón por la cual eligen alimentos ricos en calorías y azúcar (5).

Los jóvenes pueden caracterizarse por malos hábitos alimentarios, vulnerabilidad a riesgos para la salud e incluso el desarrollo de una enfermedad crónica no transmisible. Según la OMS (6), las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, los cuales están asociadas a una alimentación inadecuada, que se manifiesta en un bajo consumo de frutas y verduras, sobrepeso y obesidad. En 2018, casi 1900 millones de adultos mayores de 18 años informaron tener sobrepeso, incluidos más de 650 millones de personas obesas (7).

Es reconocido mundialmente que la obesidad es una de las principales consecuencias de mantener malos hábitos alimentarios en los adultos jóvenes. En 2018, aproximadamente el 13% de la población adulta mundial era obesa, 11% hombres y 15% mujeres (8). En cuanto a los hábitos alimentarios, es alarmante que en algunos países hasta 1 de cada 3 sea obeso (3).

Como resultado, estos comportamientos y condiciones tienen un grave impacto en la salud y el desarrollo de la juventud actual, con consecuencias devastadoras para la salud en la edad adulta, en hombres y mujeres, con sobrepeso y obesidad, el 42,4% son jóvenes y el 23% son jóvenes% adolescentes. También se ha encontrado que el 29% de las personas en nuestro país come comida chatarra al menos una vez a la semana; El 87,1% consume frituras con la misma frecuencia; mientras que el 20,2% de los encuestados nacionales y el 33,6% de los montañeros consumen cantidades excesivas de sal; y menos del 50% de los peruanos logran obtener la cantidad mínima de fibra en sus comidas (9).

Con base en los datos citados, los efectos en la salud que los malos hábitos alimenticios pueden tener en los estudiantes universitarios son alarmantes e incluso pueden desarrollar ECNT (3). Como se mencionó anteriormente, los estudiantes tienden a pasar mucho tiempo en la universidad, que puede conducir a trastornos de la alimentación. En este problema, el estrés será un factor clave, ya que no solo es un desencadenante de la enfermedad, sino que también puede tener un impacto directo en la ingesta y elección de alimentos (10). Es preciso mencionar que en situaciones estresantes, los estudiantes tienden a comer alimentos ricos en calorías y azúcar sin considerar las consecuencias a largo plazo.

Varios hallazgos indican que las exigencias del entorno educativo son una de las fuentes de estrés más importantes para los estudiantes (11). En entornos hispanos, encontraron que los factores estresantes asociados con niveles más altos de estrés en los

estudiantes incluyen exámenes y sobrecarga escolar, falta de tiempo para actividades académicas completas, competencia grupal, responsabilidad excesiva, falta de incentivos, tiempo limitado para el trabajo, conflictos con colegas, evaluaciones y naturaleza del trabajo (12).

Sin embargo, a nivel nacional, el Instituto Nacionales de Salud (9) indicó que aproximadamente el 70% de los adultos en el Perú, hombres y mujeres, tienen sobrepeso y obesidad, de los cuales el 42,4% son jóvenes y el 23,9% son adolescentes. También se ha encontrado que el 29% de las personas en nuestro país come comida chatarra al menos una vez a la semana; el 87,1% consume frituras con la misma frecuencia; mientras que el 20,2% de los encuestados nacionales y el 33,6% de los montañeros consumen cantidades excesivas de sal; y menos del 50% de los peruanos consumen la cantidad mínima de fibra en sus comidas.

Con todo lo anteriormente expuesto, el propósito de la presente investigación se enfocó en plantear como pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre entre los hábitos alimenticios y estrés académico entre estudiantes de una universidad privada de Lima?; por lo que el objetivo se centró en determinar dicha relación, a la vez de identificar el nivel en el que se encuentra el estrés académico y la calidad de los hábitos alimentarios de la población estudiada.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico con los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del norte, Lima-Perú, 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022?

¿Cuál es el nivel de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.

Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.

### **1.4. Hipótesis**

#### **1.4.1. Hipótesis general**

**Hi:** Existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.

**H0.** No existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.

#### **1.4.2. Hipótesis específicas**

El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte es adecuado

Los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte son adecuados.

## **1.5. Antecedentes**

### **1.5.1. Antecedentes internacionales**

Sandoval y Paz (13), 2018 en su estudio “Relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo”, establecieron como objetivo determinar la relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética. El estudio fue de tipo correlacional cuantitativo, con una población de 60 estudiantes. Se realizó una encuesta de situaciones estresantes, síntomas y frecuencia de consumo de alimentos. El análisis de datos se realizó con los programas Excel y SPSS. Resultados: Al comparar situaciones y manifestaciones estresantes, se observaron diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,05$ ) en los periodos de bajo y medio estrés y mayores síntomas de estrés en los periodos de alto estrés. En cuanto a los hábitos alimentarios en los periodos de alta y baja carga de estudio, se observó un incremento estadísticamente significativo en el consumo de pizza, sushi y panecillos durante la alta carga de estudio. La fruta también fue estadísticamente significativa, con un mayor consumo durante los períodos de bajo estrés escolar.

Argueta (14) en 2021 en su investigación titulada “Hábitos alimentarios antes y durante el parto y la relación entre la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos y los niveles de estrés y ansiedad en adolescentes de 13 a 15 años de cuatro Centros de Herramientas Educativas del Departamento Quetzaltenango Capital Level, Guatemala”, con el propósito de identificar los hábitos alimentarios antes y durante el parto y la relación entre la frecuencia de consumo del grupo de alimentos y los niveles de estrés y ansiedad en adolescentes de 13 a 15 años. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, correlativo y transversal e incluyó un total de 193 estudiantes; mediante un cuestionario de frecuencia de uso, un cuestionario de estrés SISCO y un cuestionario de ansiedad rasgo de estado, y usando

chi-cuadrado y estadísticos de Fisher para la relación entre variables, se demostró que los hábitos alimentarios cambiaron durante el número de encarcelamiento de comidas, cambio de horario de comidas, disminución de la actividad física, aumento del consumo de agua y café. a la frecuencia de consumo según recomendaciones nutricionales se encontró en la mayoría de los casos el cumplimiento del consumo del grupo de carnes y lácteos.

Ramírez et al. (15) desarrolló un estudio en el 2019 titulado “Relación entre el estrés académico y los trastornos alimentarios en estudiantes de Medicina de la UPAEP” que tuvo como objetivo asociar el estrés académico con los trastornos alimentarios en estudiantes universitarios. La metodología fue observacional, descriptiva, transversal; para lo cual se envió por correo un cuestionario de 24 preguntas a 191 estudiantes de octavo semestre de medicina de la UPAEP para evaluar la presencia de estrés académico y trastornos alimentarios. Se utilizó estadística descriptiva y la prueba de chi-cuadrado. Por lo tanto, esta prueba mostró una correlación estadísticamente significativa ( $p < 0,05$ ) entre el nivel de estrés y el grado del trastorno alimentario. Finalmente, se concluyó que el estrés puede ser un factor condicionante para la alteración de los hábitos alimentarios, lo que puede promover el desarrollo de trastornos alimentarios en estudiantes de medicina.

Banda (16) desarrolló un estudio de 2019 titulado "Niveles de estrés y su relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Quito", con el objetivo de vincular los niveles de estrés y la ingesta de alimentos entre los estudiantes universitarios, la universidad dijo. El estudio fue observacional, descriptivo y prospectivo con una muestra estratificada por semestre, involucrando un total de 161 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica de Quito. Se utilizaron cuestionarios que constaban de tres secciones, la primera sobre el nivel de malestar percibido, la segunda sobre la evaluación de

la ingesta de alimentos y la tercera sobre la frecuencia de comer dos veces en persona, durante el período normal de estudio y durante el período de estudio. Se utilizaron los programas Tableau y SPSS25 para analizar adecuadamente la información. Finalmente, en términos de regresión lineal múltiple, que intenta predecir la relación entre los niveles de estrés y la ingesta de alimentos, fueron significativas a  $p < 0,01$ . Finalmente, fue posible concluir que existe una relación directa entre los niveles de estrés y los cambios en la ingesta de alimentos en estudiantes universitarios.

Ávala e Icaza (17) realizaron en 2021 una investigación titulada “Hábitos alimentarios y estrés escolar en tiempos de pandemia a estudiantes de las 10 EGB, 1 BGU y 2 BGU del colegio de la Unidad Educativa Santiago Mayor” en la que se planteó el tema de los hábitos alimentarios y su alimentación impactan en el rendimiento académico durante la pandemia del COVID19, ya que los hábitos son hábitos sociales y culturales adquiridos por herencia e imitación, lo que lleva a una incesante propagación del comportamiento. El objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios de estos estudiantes y el rendimiento académico durante la pandemia, considerando un enfoque mixto ya que se identificaron variables categóricas con características cualitativas y numéricas o cuantitativas en una muestra de 100 estudiantes que llenaron la herramienta Google Forms, Guías de Alimentación Basada en Alimentos (GABA) y Guías de Alimentación para Padres del Ministerio de Salud de Ecuador. Como resultado se demostró que existe un predominio de estudiantes que reportan haber recibido asesoría nutricional, es decir un 71%, y en menor medida solo un 29% de estudiantes que reportan no haber recibido asesoría nutricional.

### **Antecedentes nacionales**

Flores & Maravi (18) realizaron una investigación titulada “Estrés académico y hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la

Universidad María Auxiliadora” en el año 2020, con el objetivo de mostrar si existía una relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios. Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, diseño metodológico, investigación no experimental, descriptiva, transversal, observacional, correlacional y retrospectiva. La muestra estuvo conformada por 46 estudiantes universitarios. La muestra fue no probabilística por sencillez y contó con la participación de 42 jóvenes estudiantes y alumnas. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y las herramientas de recolección de datos fueron el inventario SISCO SV-19, compuesto por 46 ítems, y el Block Screening Questionnaire, sobre la ingesta de grasas, Frutas/Vegetales y Fibra Dietética, compuesto por 24 ítems. Finalmente, se concluyó que no hubo asociación estadísticamente significativa ( $p=0,427$ ) entre el nivel de estrés escolar y los hábitos alimentarios de los participantes del estudio. Se sugiere evaluar otros factores como posibles determinantes. Palabras clave: hábitos, dieta, estrés.

Arrué (19) realizó en 2021 un estudio titulado: “Estrés escolar y conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. 2020 - 2021”, cuyo objetivo general fue investigar la relación entre el estrés escolar y la conducta alimentaria en carreras de psicología. El método utilizado fue la investigación descriptiva cualitativa hipotético-deductiva; diseño no experimental: transversal. La población estuvo conformada por 383 estudiantes, la muestra aleatoria de 22. La muestra aleatoria se extrajo por razones de claridad de acuerdo a los límites del estudio. La técnica utilizada para recolectar la información fue el grupo focal y trabajos de investigación aprobados por especialistas en nutrición, endocrinología y psicología. Finalmente, se pudo demostrar que existe una conexión entre las variables de estrés del estudio y la conducta alimentaria, ya que se encontró una frecuencia muy alta en las respuestas de los estudiantes, lo que asoció las dos variables de estudio.

En 2018, Ali (20) desarrolló un estudio titulado “Estado Nutricional y Comportamientos Alimentarios Relacionados con el Estrés en Adolescentes de una Academia Preuniversitaria de Villa El Salvador”, con el objetivo de identificar la relación entre el estado nutricional y los comportamientos alimentarios en adolescentes estresados; considerando una clasificación metodológica cuantitativa, descriptiva, observacional, transversal asociativa. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 84 adolescentes universitarios de ambos sexos, entre 15 y 19 años de edad, quienes participaron con la autorización de sus padres, quienes firmaron el consentimiento libre e informado. El estado nutricional se registró antropométricamente mediante el índice de masa corporal y se utilizaron cuestionarios sobre hábitos alimentarios y estrés. El procesamiento de datos y el análisis estadístico se realizaron con el programa SPSS v22. Los principales hallazgos fueron que el 20,2% de los adolescentes tienen sobrepeso y niveles más altos de estrés y el 81,5% de los adolescentes tienen malos hábitos alimenticios y niveles más altos de estrés. Finalmente, se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables estrés y hábitos alimentarios. Por tanto, se observó una tendencia a hábitos alimentarios inadecuados y obesidad en adolescentes con exposición moderada o grave.

Chuquimia (21) realizó un estudio 2020 titulado “Hábitos alimentarios, actividad física y niveles de estrés académico en una emergencia de salud estudiantil de la Escuela Vocacional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín” que tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad académica y el estrés en el contexto anterior; Considerando un plan metodológico de enfoque no experimental correlativo cuantitativo, la muestra estuvo conformada por 165 estudiantes a los cuales se les aplicaron tres investigaciones previamente validadas por diferentes investigadores; El primero es un cuestionario de “hábitos alimentarios”, el segundo es el

Inventario de Estrés Escolar SISCO y finalmente el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva en los programas Excel y SPSS. La principal conclusión que se pudo establecer en detalle fue que no existió asociación estadísticamente significativa entre las variables de hábitos alimentarios estrés académico, al alcanzar un p valor igual a 0.398.

## **Bases teóricas**

### **Estrés académico (EA)**

Dentro del área de la educación, el creciente interés por comprender este fenómeno ha llevado a la adopción del concepto de EA, que Barraza (22) describe como un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico que ocurre cuando el estudiante es expuesto a una serie de demandas de desempeño del entorno escolar.

Lo anterior mencionado requiere que evalúe los recursos que tiene a su disposición, los cuales, si se consideran inadecuados, pueden convertirse en factores estresantes y desencadenar síntomas psicológicos, físicos o conductuales que requerirán que el estudiante se adapte para sobrellevar la recuperación para sobrellevar el equilibrio perdido. En el contexto de la educación superior, Toribio (23) enfatiza que el EA puede afectar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. Este autor concluye que los principales estresores son los exámenes, la sobrecarga de deberes, la personalidad y el carácter del docente. Asimismo, Armenta (24) explica en su estudio que las reacciones físicas con eventos adversos más comúnmente reportadas son fatiga crónica, ansiedad y somnolencia; las reacciones mentales incluyen inquietud, sentimientos de tristeza, dificultad para concentrarse, incapacidad para relajarse o ansiedad. Finalmente, las respuestas conductuales más comunes incluyen aumentar o disminuir el consumo de alimentos y alcohol. Cuando se

trata de habilidades de afrontamiento, se destacan el asertividad, la resolución de problemas y la creación de un plan de trabajo.

Ahora bien, es importante reconocer los factores de riesgo, así como los factores de protección asociados con el EA. En comparación con los primeros, parece que la edad y el año escolar, así como la posición económica, la competitividad entre pares, los horarios de sueño y la inestabilidad de los horarios de sueño son algunos de los factores más importantes (25). Es así como, dentro de los elementos protectores, se destacan las estrategias de afrontamiento positivas, que incluyen estabilidad y tiempo adecuado, desarrollo de planes de acción, búsqueda de apoyo social y aprendizaje experiencial (26).

En los estudiantes universitarios, los altos niveles de estrés académico están directamente relacionados con niveles más altos de depresión y ansiedad, autolesiones, baja autoestima y autoeficacia académica, y otros problemas de salud y bienestar. Del mismo modo, el estrés excesivo también tiene efectos negativos en el rendimiento académico, ya que se asocia con bajo rendimiento académico, reducción de la motivación académica, ausentismo y absentismo (27).

## **Causas**

Actualmente, existen diversas causas que provocan reacciones de estrés, es por ello que existen diferentes situaciones que las provocan. De acuerdo con Ospina (28), un solo evento puede causar estrés en la persona y es causado por situaciones que duran cierto tiempo ya veces sin ninguna manifestación evidente. De tal forma, según la situación, se nombran como las causas más comunes del estrés: causas sociales, químicas o ambientales.

## **Causas Sociales**

Dorantes & Matus (29) afirman que el estrés lo generan las grandes ciudades. Debido a esto, la alta densidad de población a nivel urbano conduce a una disminución de las

interacciones sociales entre los individuos, lo que lleva a una disminución de la amistad. De manera similar, la competencia por el acceso a oportunidades de empleo, salud y educación afecta este tema. Lo que genera este estrés está estrechamente relacionado con el desarrollo tecnológico y económico de la población, ya que mayores tasas de desempleo tienden a aumentar los niveles de estrés.

### **Causas Químicas**

Según Rodríguez & Alonzo (30) observan que las reacciones químicas que provocan estrés son desarrolladas por estresores ambientales, tanto físicos, químicos, biológicos, psicosociales y de contaminación externa. Por otro lado, los estresores, es decir, estímulos externos o internos, son percibidos por el individuo como situaciones peligrosas o pueden cambiar su vida y provocar un desequilibrio en el organismo.

### **Escala SISCO**

Con base en este modelo teórico, la escala SISCO es un instrumento psicométrico autodescriptivo que ha sido estudiado en México con buenos resultados, basado en una estructura de 3 factores con una confiabilidad basada en el alfa de Cronbach de 0.85, 0.91, 0.69 y 0,90 de las dimensiones de estresores, síntomas, afrontamiento (31).

### **Estresores**

Resaltan puntos como la falta de tiempo o el tiempo limitado para realizar actividades científicas; sobrecarga escolar, estudio, deberes o trabajo escolar; realizar exámenes; exposición de trabajos en el aula; Realización del trabajo requerido para la admisión en la materia; responsabilidad excesiva para cumplir con los deberes escolares; estudiar la tarea; el tipo de trabajo que piden los profesores; intervención en el aula; mantener buen expediente académico o mérito y calificar a los profesores (31).

### **Síntomas**

La exposición constante al estrés suele resultar en síntomas físicos y psicológicos constantes, incluidos los descritos por Barraza: irritabilidad o depresión; comportamiento impulsivo e inestabilidad emocional; dificultad para concentrarse; temblores y espasmos nerviosos; predisposición al miedo; tensión emocional e hipervigilancia; impulso irresistible de gritar, huir o esconderse; fatiga crónica. insomnio y/o pesadillas; migraña; boca seca y sudoración; Dolor de espalda y disminución o aumento del apetito (31).

### **Estrategia de afrontamiento**

La importancia de las habilidades de afrontamiento puede determinar si una persona está o no bajo estrés. Cada sujeto tiende a utilizar los estilos o estrategias de afrontamiento que ha aprendido, ya sea por aprendizaje o por descubrimiento accidental, en una situación de emergencia. Ciertos factores, como la estructura genética, la inteligencia, las relaciones con los padres, las experiencias pasadas y el optimismo, entre otros, son fuertes predictores de la capacidad de una persona para aprender habilidades efectivas para el manejo del estrés (31).

### **Hábitos alimentarios**

Un hábito es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, son flexibles y pueden ser utilizados en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Son hábitos adquiridos a través de la repetición de acciones secuenciales y rutinarias; visto también como un tipo de comportamiento que se adquiere por repetición o aprendizaje y se vuelve automático, toda acción que implica repetición se transforma y mejora durante el período de adquisición. Los hábitos reúnen costumbres, actitudes y conductas que adoptan las personas en situaciones concretas de la vida cotidiana que conducen a la formación y consolidación de modelos de comportamiento y aprendizaje que perduran en el tiempo y afectan la salud, la nutrición y el bienestar. Asimismo, los hábitos alimentarios son comportamientos

inconscientes, contacto repetido y prolongado con el mismo tipo de alimento y las condiciones en que se consume, repetición de un patrón transmitido de generación en generación e integrado en un estilo de vida, con una consecuente presencia en términos de elección, la cultura de una comunidad, a las conductas alimentarias que resultan de la interacción entre el aprendizaje, el proceso de socialización y las condiciones socioeconómicas del individuo. Los hábitos alimentarios están influenciados por factores relacionados con el entorno físico, biológico, cultural, económico y social de cada población (32).

### **Factores que influyen en los hábitos alimentarios**

a. Factores culturales: Es el estilo de vida que tiene una persona, los hábitos que se transmiten de generación en generación, la tradición es uno de los factores culturales más influyentes en los hábitos alimentarios (33).

b. Factores económicos: las familias de bajos ingresos son las más afectadas por este factor, ya que se ven limitadas en la cantidad y calidad de los alimentos que compran (33).

c. Factores sociales: Los grupos sociales a los que pertenece la persona, como la iglesia, el trabajo o la familia, suelen reflejar una influencia a través del consumo y los hábitos alimentarios (33).

d. Factores geográficos: Afectados por los alimentos silvestres, determinados por las condiciones del suelo, el clima, el suministro de agua, la caza, la pesca y la ubicación geográfica (33).

e. Factores educativos: el nivel educativo es un factor que influye en los comportamientos alimentarios de los individuos, ya que puede variar según el nivel educativo del individuo y de la familia (33)

f. Factores psicológicos: Los hábitos alimentarios son parte importante del comportamiento humano, la alimentación y la nutrición han adquirido una importancia psicosocial creciente en los últimos años, la alimentación no sólo se reduce al dominio fisiológico, sino que también implica un predominio socio-psicológico (33).

#### ***Escala Adolescent food habits checklist***

Los autores de esta escala entienden la práctica de una alimentación saludable como la capacidad de los jóvenes para adaptar su dieta a las recomendaciones de una nutrición adecuada en cuanto a las siguientes dimensiones o factores: Evitación de alimentos hipercalóricos como el azúcar en dulces y postres y en alimentos fritos y otras grasas visibles; consumo de frutas y/o verduras y consumo de poca grasa. Además, determinaron que la evaluación debe realizarse con adolescentes que sean autosuficientes o que tengan control personal sobre sus elecciones alimentarias. Este último enfoque, dirigido a evaluar jóvenes independientes, distingue esta escala de otras que también tienen como objetivo evaluar hábitos alimentarios saludables (34).

Tabla 1. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS
<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	Según Barraza, es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas relacionadas con el desempeño en su entorno escolar.	ESCALA SISCO, BARRAZA (2007)	<b>ESTRESORES</b>	La competencia con los compañeros del grupo Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias Sobrecarga de tareas y trabajos universitarias La personalidad y el carácter del profesor Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) No entender los temas que se abordan en la clase Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) Tiempo limitado para hacer el trabajo
			<b>SÍNTOMAS</b>	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad de dormir Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración Sensación de tener la mente vacía Problemas de memoria Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad Conflictos o tendencia a polemizar o discutir Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores escolares Absentismo de las clases Aumento o reducción del consumo de alimentos

		<p><b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b></p>	<p>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)</p> <p>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</p> <p>Tomar la situación con sentido del humor</p> <p>Elogios a sí mismo</p> <p>Distracción evasiva</p> <p>La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</p> <p>Búsqueda de información sobre la situación</p> <p>Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).</p>
<p><b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b></p> <p>Los hábitos alimentarios son comportamientos inconscientes, una exposición repetitiva y sostenida, al mismo tipo de alimentos y condiciones en las que se produce su consumo, repetición de una pauta aprendida, transmitida por generaciones e integrada en un modo de vida, que conduce a presencias en cuanto a la elección, la cultura de una comunidad, entre los comportamientos alimentarios, resultantes de la interacción entre el aprendizaje, el proceso de socialización y las condiciones socioeconómicas del individuo.</p>	<p>ESCALA Adolescent food habits checklist, MORALES, MONTOLVA, GÓMEZ, CORDERO (2017)</p>	<p><b>Evasión de Alimentos Densamente Calóricos</b></p> <p><b>Consumo de Frutas y Vegetales</b></p> <p><b>Consumo de bajas cantidades de grasas</b></p>	<p>Si hay torta en la casa, evito comerla en exceso.</p> <p>Evito comprar tortas o chucherías (caramelos, chicles, galletas, chupetas, etc.)</p> <p>Evito comer alimentos fritos.</p> <p>Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasas, tales como: gelatina, dulce de frutas, helados light o de dieta.</p> <p>Evito comprar refresco.</p> <p>Evito comer mayonesa</p> <p>Cuando compro un refresco escojo uno light o de dieta.</p> <p>Cuando hago merienda, evito comer chocolate, galletas, tortas, caramelos o cualquier otra chuchería</p> <p>Evito, ponerle a los helados: leche condensada, miel, pepitas de chocolate, u otros aditivos dulces.</p> <p>Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una vez al día.</p> <p>Me aseguro de comer frutas, al menos, una vez al día.</p> <p>Cuando le coloco mantequilla o margarina a la arepa o al pan, evito ponerles en exceso.</p> <p>Trato de comer, al menos, tres raciones de frutas al día.</p> <p>Cuando hago meriendas, como frutas.</p> <p>Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.</p> <p>Evito comer mortadela, jamón de cochino, salchichas y cualquier otro alimento de charcutería.</p> <p>Cuando le coloco mantequilla o margarina a la arepa o al pan, evito ponerles en exceso.</p> <p>Cuando como pollo, evito comer la piel o el cuero.</p>

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

### **2.1. Tipo de investigación**

Para el presente documento se utilizó el método cuantitativo, ya que se realizó la recolección de datos con medición numérica, para resolver las preguntas de investigación en el proceso de interpretación. Esta investigación es de diseño no experimental, tipo transversal, correlacional. Se considera que es no experimental debido a que no se realizará la manipulación de las variables por parte del investigador, sino que se observarán los acontecimientos para posteriormente, poder evaluarlos. Se ha considerado que es de tipo transversal o transeccional, ya que, se recolectarán datos en un solo momento establecido. Por otro lado, se determina que el estudio es correlacional debido a que se pretende buscar una relación o una influencia entre las variables (35)

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

#### **Población**

La población objetivo de estudio está constituida por todos los estudiantes que estén cursando algún semestre en la Universidad Privada del Norte, y que residan en el departamento de Lima-Perú.

#### **Muestra**

La muestra se encuentra conformada por 60 individuos que poseen las características mencionadas anteriormente, y que residan en el departamento de Lima- Perú. Es importante mencionar que, se optó por un muestreo por conveniencia, ya que haber aplicado una fórmula a una población tan grande significaría aplicar el instrumento a una cantidad inviable en tiempos de pandemia.

## **Unidad de estudio**

La unidad de estudio está constituida por cada una de los universitarios de la Universidad Privada del norte, que residen en el departamento de Lima-Perú.

## **Muestreo**

Se realizó un muestreo no probabilístico por medio de una selección intencionada o también conocida como muestreo por conveniencia, dicho muestreo consiste en realizar una elección por métodos no aleatorizados de una muestra, la cual debe tener características similares a la población que se desea estudiar.

### **2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

#### **2.3.1. Recolección de datos**

Para recolectar los datos, lo que primero se hizo fue comunicar al público objetivo con respecto al tema y los fines de la investigación realizada. Luego, se procedió a enviar la ficha de consentimiento informado por correo electrónico a las personas que accedieron a ser parte del presente estudio. Posteriormente se aplicaron de manera virtual, los cuestionarios sobre, estimación de nivel de estrés y evaluación de los hábitos alimentarios.

#### **2.3.2. Instrumentos**

Para poder obtener los datos se hizo dos escalas internacionales de medición, siendo el cuestionario SISCO para estrés académico y el cuestionario Adolescent food habits checklist para los Hábitos alimentarios.

### **2.4. Procedimiento**

Las encuestas fueron aplicadas de manera virtual a través de la plataforma virtual “Formularios Google” para el posterior análisis.

Para obtener los resultados, primero, se generó una matriz de datos ordenados en un Excel, en el cual se realizó la tabulación de los datos, la misma que se trasladó, posteriormente, a una base de datos en el programa SPSS 24.

Se realizó una prueba de normalidad, seguido de un análisis inferencial, utilizando la prueba Rho de Spearman para hallar la relación de los distintos alimentos frente al estrés académico.

## **2.5. Aspectos éticos**

La investigación respetó el anonimato de los participantes del cuestionario, además de recibir el consentimiento informado para el levantamiento de información. A su vez, la presente tesis no incurre en plagio, además de respetar la autenticidad de los resultados, sin ningún tipo de manipulación. Finalmente, el estudio se rige bajo los lineamientos Vancouver.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### Análisis de confiabilidad

Tabla 2. Confiabilidad según Alfa de Cronbach

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	60	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,946	53

A partir del hallazgo del coeficiente Alfa de Cronbach, fue posible demostrar que la confiabilidad del instrumento aplicado es de nivel muy alto, al evidenciarse un valor igual a 0.946.

## Análisis descriptivo

Tabla 3. Distribución de estudiantes encuestados según Edad

EDAD					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18 a 23	13	22,2	22,2	22,2
	24 a 29	34	55,6	55,6	77,8
	30 a 35	13	22,2	22,2	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Se demostró que existe una prevalencia de estudiantes entre los 24 y 29 años, representando el 55.6% de la muestra; seguidos por los estudiantes de 18 a 23 años (22.2%) y los de 30 a 35 (22.2%).

Tabla 4. Distribución de estudiantes encuestados según nivel de Estrés Académico

ESTRÉS ACADÉMICO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	17	27,8	27,8	27,8
	MEDIO	40	66,7	66,7	94,4
	ALTO	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

A partir de la percepción de los estudiantes encuestados en relación a su nivel de estrés académico, se demostró que el 66.7% presente un nivel de estrés medio, al ser consultados por elementos como los estresores, síntomas que hayan experimentado y sus estrategias de afrontamiento. Asimismo, el 27.8% reveló un nivel de estrés bajo, mientras que solo el 5.6% detalló tener un nivel de estrés alto.

Tabla 5. Distribución de estudiantes encuestados según Hábitos alimentarios

		<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO SALUDABLES	3	5,6	5,6	5,6
	REGULAR	40	66,7	66,7	72,2
	SALUDABLES	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

De acuerdo con la calificación de los hábitos alimentarios presentes en estudiantes, se demostró que el 66.7% presentó prácticas regularmente saludables, al ser consultados por elementos como la evasión de alimentos densamente calóricos, el consumo de frutas y verduras y el de cantidad de grasas. A su vez, el 27.8% demostró tener prácticas o hábitos saludables; mientras que solo el 5.6% detalló que presentaba hábitos no saludables.

Tabla 6. Distribución de estudiantes encuestados según Estresores

		<b>ESTRESORES</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	17	27,8	27,8	27,8
	MEDIO	30	50,0	50,0	77,8
	ALTO	13	22,2	22,2	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

En relación a los estresores, el 50% de estudiantes encuestados detalló que la presencia de estos elementos durante su jornada de estudios es de nivel regular, al ser consultados por elementos como la competencia entre compañeros, exceso de responsabilidades, personalidad o carácter del profesor, sobrecarga de tareas, participación en clase, tiempos limitados, entre otros puntos. A su vez, el 27.8% detalló que la presencia de dichos estresores es de nivel bajo; mientras que el 22.2% indicó que se suscitan en un nivel alto.

Tabla 7. Distribución de estudiantes encuestados según Síntomas de estrés académico

<b>SÍNTOMAS</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	20	33,3	33,3	33,3
	MEDIO	30	50,0	50,0	83,3
	ALTO	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Respecto a los síntomas del estrés, el 50% de estudiantes encuestados detalló que la presencia de estos elementos durante su jornada de estudios es de nivel regular, al ser consultados por elementos como los trastornos de sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, somnolencia, inquietud, ansiedad, problemas de concentración, problemas de memoria, aislamiento, entre otros puntos. A su vez, el 33.3% detalló que la presencia de dichos síntomas es de nivel bajo; mientras que el 16.7% indicó que se suscitan en un nivel alto.

Tabla 8. Distribución de estudiantes encuestados según Estrategias de afrontamiento

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	7	11,1	11,1	11,1
	MEDIO	50	83,3	83,3	94,4
	ALTO	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

En relación a las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico, el 83.3% de estudiantes encuestados detalló que estas medidas son aplicadas regularmente, al ser consultados por elementos como contar con una postura asertiva, planificación, sentido del humor, elogios a uno mismo, distracciones, religiosidad, entre otros puntos. A su vez, el 11.1% detalló que la aplicación de tales estrategias es de nivel bajo; mientras que el 22.2% indicó que se desarrollan en un nivel alto.

Tabla 9. Distribución de estudiantes encuestados según Evasión de alimentos densamente calóricos

<b>EVASIÓN DE ALIMENTOS DENSAMENTE CALÓRICOS</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	INADECUADA	7	11,1	11,1	11,1
	REGULAR	43	72,2	72,2	83,3
	ADECUADA	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

De acuerdo con los resultados de la tabla que antecede, la evasión de alimentos calóricos por parte de los estudiantes encuestados se desarrolla de una forma regular, siendo esta premisa representada por el 72.2% de estudiantes, a los cuales se les consultaron por elementos como la ingesta de postres, alimentos fritos, refrescos, mayonesa, helados, entre otros alimentos. A su vez, el 16.7% detalló que dicha evasión se desarrolla de una forma adecuada; mientras que solo el 11.1% mencionó que se suscita inadecuadamente.

<b>CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	6	11,1	11,1	11,1
	REGULAR	37	61,1	61,1	72,2
	ALTO	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Respecto al consumo de frutas y verduras por parte de los estudiantes encuestados se desarrolla de una forma regular, siendo esta premisa representada por el 61.1% de estudiantes, a los cuales se les consultaron por elementos como la frecuencia de consumo de estos alimentos. A su vez, el 27.8% detalló que dicha ingesta se desarrolla de una forma adecuada; mientras que solo el 11.1% mencionó que es de nivel bajo.

Tabla 10. Distribución de estudiantes encuestados según Consumo de cantidades bajas de grasa

		<b>CONSUMO DE CANTIDADES BAJAS DE GRASA</b>			Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	acumulado
Válido	NO SALUDABLES	7	11,1	11,1	11,1
	REGULAR	20	33,3	33,3	44,4
	SALUDABLES	33	55,6	55,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Finalmente, de acuerdo con los resultados de la tabla que antecede, el consumo de bajas cantidades de grasa por parte de los estudiantes encuestados se desarrolla de una forma regular, siendo esta premisa representada por el 33.3% de estudiantes, a los cuales se les consultaron por elementos como la ingesta embutidos, mantequilla y piel de algún animal. A su vez, el 55.6% detalló que dicho consumo se desarrolla de una forma adecuada; mientras que solo el 11.1% mencionó que se suscita inadecuadamente.

Tabla 11. Cruce de información entre Edad, Nivel de Estrés Académico y Hábitos alimentarios

		ESTRÉS ACADÉMICO				
		BAJO	MEDIO	ALTO	Total	
EDAD	18 a 23	Recuento	0	9	4	13
		% dentro de EDAD	0,0%	70,0%	30,0%	100,0%
	24 a 29	Recuento	10	24	0	34
		% dentro de EDAD	30,0%	70,0%	0,0%	100,0%
	30 a 35	Recuento	6	7	0	13
		% dentro de EDAD	47,16%	52,84%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	17	40	3	60
		% dentro de EDAD	27,8%	66,7%	5,6%	100,0%

		HÁBITOS ALIMENTARIOS				
		NO			Total	
		SALUDABLES	REGULAR	SALUDABLES	Total	
EDAD	18 a 23	Recuento	0	13	0	13
		% dentro de EDAD	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	24 a 29	Recuento	4	20	10	34
		% dentro de EDAD	10,0%	60,0%	30,0%	100,0%
	30 a 35	Recuento	0	7	6	13
		% dentro de EDAD	0,0%	52,84%	47,16%	100,0%
Total		Recuento	3	40	17	60
		% dentro de EDAD	5,6%	66,7%	27,8%	100,0%

Al cruzar la información respecto a la edad de los participantes de la encuesta junto con el nivel de estrés académico que atraviesan y los hábitos alimentarios, se observa que, del total de estudiantes con mayor edad, ninguno presentó un nivel de estrés académico alto. Adicional a ello, se demostró que la totalidad de estudiantes con las edades más jóvenes presentan hábitos alimentarios en un nivel regular; mientras que ningún estudiante que supera los 30 años demostró tener hábitos no saludables.

## Análisis de normalidad

Tabla 12. Prueba de normalidad

		Estadístico	Desv. Error			
ESTRÉS_ACADÉMICO	Media	1,7778	,12924			
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1,5051			
		Límite superior	2,0505			
	Media recortada al 5%	1,7531				
	Mediana	2,0000				
	Varianza	,301				
	Desv. Desviación	,54832				
	Mínimo	1,00				
	Máximo	3,00				
	Rango	2,00				
	Rango intercuartil	1,00				
	Asimetría	-,159	,536			
	Curtosis	,181	1,038			
	HÁBITOS_ALIMENTARIOS	Media	2,2222	,12924		
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior	1,9495			
		Límite superior	2,4949			
Media recortada al 5%		2,2469				
Mediana		2,0000				
Varianza		,301				
Desv. Desviación		,54832				
Mínimo		1,00				
Máximo		3,00				
Rango		2,00				
Rango intercuartil		1,00				
Asimetría		,159	,536			
Curtosis		,181	1,038			
Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESTRÉS_ACADÉMICO	,380	60	,000	,720	60	,000
HÁBITOS_ALIMENTARIOS	,380	60	,000	,720	60	,000

Previo a la etapa inferencial, resultó necesario conocer la distribución de los resultados de la investigación, de tal forma, sea posible elegir con mayor precisión la prueba estadística que permitió afirmar o rechazar la hipótesis planteada inicialmente. Es así que, al emplear la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov, dado que la muestra supera los 50 elementos (60 estudiantes), fue posible demostrar que la distribución de los resultados presenta una naturaleza no normal, al alcanzar un valor sig. igual a 0.00 (inferior al margen de error).

## Análisis inferencial

Tabla 13. Comprobación de hipótesis general

				<b>Correlaciones</b>	
				ESTRÉS ACADÉMICO	HÁBITOS ALIMENTARIOS
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coefficiente de correlación	de	1,000	- ,317
		Sig. (bilateral)		.	,041
		N		60	60
	HÁBITOS ALIMENTARIOS	Coefficiente de correlación	de	- ,317	1,000
		Sig. (bilateral)		,041	.
		N		60	60

Finalmente, al aplicar la prueba Rho de Spearman, dado que la investigación presentó un alcance correlacional, un cuestionario en escala ordinal y una distribución de resultados no normal; se demostró que existe una relación inversa entre el Estrés Académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, dado que el nivel de significancia hallado es inferior al margen de error (0.05). Asimismo, es importante mencionar que el nivel de correlación es negativo débil, por lo que ante mayores niveles de Estrés Académico, los hábitos alimentarios serán peores en dicha población.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

Al revisar los resultados descriptivos e inferenciales de la presente investigación, fue posible demostrar que, el estrés académico se relaciona con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, específicamente dentro de un contexto de pandemia, al alcanzar un valor de significancia inferior al margen de error y un coeficiente de correlación igual a 0.317, refiriendo a un nivel moderado. En la misma, línea, Ramírez (15) menciona que el estrés es un elemento que condiciona los cambios de los hábitos alimentarios, además de agudizar trastornos en la población universitaria. Además, Ali (20) destaca que los patrones de consumo de alimentos tienen estrecha relación con la salud mental durante periodos de estrés. Incluso, fue posible demostrar que indicadores como el IMC guardan cierta vinculación con los niveles de estrés presentes en la población universitarias, demostrado a partir de conductas obesogénicas o de delgadez.

Adicional a lo mencionado, Banda (16) menciona que existe una relación entre ambos elementos, sin embargo, dicha vinculación se ve potenciada por otros elementos exógenos como el trabajo, vicios como el fumar o beber alcohol, la propia carrera universitaria, la edad, e incluso el género.

Como complemento a ello, Argueta (14), el cual analizó ambas variables pero en una muestra más joven, destaca que, a partir del confinamiento, los hábitos alimentarios se vieron afectados, específicamente por un aumento del número de comidas que una persona tenía durante el día, además de no contar con horarios establecidos como lo era previa a la pandemia; sin embargo, no todo resultó negativo, debido a que el consumo de agua aumentó, adicional al decrecimiento del consumo de tabaco, alcohol y bebidas energéticas.

En contraposición a todo lo narrado, Chuquimia (21) demostró, a partir de la prueba Chi Cuadrado de Pearson, que los hábitos alimentarios no guardan relación con el nivel de Estrés Académico, al alcanzar un p valor igual a 0.398. Esta diferencia frente a los estudios previos, además del resultado de la presente investigación, puede ser explicada a partir de las características de la muestra, ya que, esta investigadora aplicó sus instrumentos a estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición, por lo que, es posible que dichos hábitos ya se hayan encontrado totalmente interiorizados, dada la cantidad de información que estos poseen gracias a su formación académica, por lo que elementos como el estrés no guardan alguna afectación significativa.

Por otro lado, Escobar (17) destaca que el estrés académico en una población universitaria, también guarda injerencia sobre el propio rendimiento de dichos estudiantes, demostrado a partir de la prueba Chi Cuadrado de Pearson, alcanzando un valor de significancia igual a 0.001.

Ahora bien, en relación a los resultados descriptivos que responden a los objetivos específicos 1 y 2, fue posible demostrar que, el nivel de estrés académico que atraviesan los estudiantes encuestados se encontró, en su mayoría (66%) en un nivel regular; mientras que el 27% reveló un nivel de estrés bajo. Al revisar investigaciones previas y realizar un contraste, dicha premisa condice con lo establecido por Sandoval y Torres (12), en donde revela que, contrariamente a lo que sugeriría el sentido común, elementos como la competencia entre compañeros, exposición frente a compañeros de forma individual o la personalidad del profesor, no son considerados como estresores muy significativos. Finalmente, en relación a la situación en la que se encuentran los hábitos alimentarios de la muestra seleccionada, se demostró que el 66% de estos mantiene un nivel regular respecto a prácticas de alimentación saludable; mientras que el 27% demostró contar con hábitos

saludables. Es importante mencionar que se obtuvieron resultados positivos respecto a la evasión de alimentos con nivel calórico importante, junto con un consumo de grasas apropiado; no obstante, el consumo de frutas y verduras se ubicó dentro de una escala regular. En línea con ello, de acuerdo con Flores y Maravi (18), se demostró que el consumo de frutas y verduras no guarda relación con el nivel de estrés académico.

En relación a las implicancias de la investigación, el aporte a nivel práctico del presente estudio yace en demostrar datos fidedignos sobre el nivel de estrés académico que atraviesan los estudiantes de la casa de estudios en cuestión, acompañado de la calidad de sus hábitos alimentarios, por lo que dicha información puede ser útil para la propia institución hacia ejecutar acciones que se dirijan a atender tal problemática. En el plano teórico y metodológico, la investigación serviría para futuros estudios que deseen abordar una problemática similar, contando así con teoría respaldada de manera científica que permitiría operacionalizar adecuadamente las variables de estudio, además de, poder utilizar los instrumentos empleados en la presente en distintos contextos, ajenos incluso al panorama universitario.

Respecto a las limitaciones de la investigación, el principal obstáculo refirió a lograr el recojo de información de forma virtual, empujado por la propia coyuntura que el mundo atravesó generada por la pandemia. Asimismo, la predisposición de la muestra al participar en el cuestionario no fue la idónea, retrasando así el proceso de recojo de información. Finalmente, otra limitante suscitada en el desarrollo de estudio fue, la no homogeneidad de los antecedentes considerados en la operacionalización desarrollada, haciendo más compleja la comparación de resultados, a partir de considerar dimensiones disímiles a la de la presente investigación.

## 4.2 Conclusiones

Se logró conocer que los hábitos alimentarios de las personas evaluadas pueden ser catalogadas como regulares en su mayoría; siendo la ingesta de grasas el elemento con calificaciones más positivas. Por otro lado, con respecto al nivel de estrés académico, se evidenció la mayoría de estudiantes resultó tener un nivel medio, en donde las estrategias de afrontamiento refirieron a la dimensión con resultados menos positivos, al encontrarse su presencia en un nivel medio, representado por la gran mayoría de estudiantes encuestados (83.3%).

Finalmente, a través de la prueba Rho de Spearman, se pudo evidenciar que los hábitos alimentarios y el estrés guardan una relación significativa ( $Rho = -0.317$ ), siendo inversamente proporcional, lo cual significa que cuando el nivel de estrés se eleva, los hábitos alimentarios tienden a empeorar.

## REFERENCIAS

1. MINSA (2015). Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud, Lima.
2. Aranceta, J., Pérez, C., Serra, L. & Delgado, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio “Dime cómo comes”. *Aten Primaria*, 33(3), 131-139.
3. Organización Mundial de la Salud [OMS] (2014). Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década. Recuperado de [http://apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/WHO\\_FWC\\_MCA\\_14.05\\_spa.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1)
4. Angelucci, L., Cañoto, Y. & Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.
5. Sánchez, M. & De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp.*, 31(5), 1910-1919. doi: 10.3305/nh.2015.31.5.8608
6. Villaquiran, A., Jácome, S. & Benavides, E. (2018). Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia y Cuidado*, 15(2), 52-64.
7. Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Recuperado de [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)

8. Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
9. Instituto Nacional de Salud [INS] (2019). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanospadecende-obesidad-y-sobrepeso>
10. Castillo, L. & Vivancos, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
11. Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad pedagógica de Durando, Investigación Educativa*, 15-20.
12. Chust, P. & Tortajada, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad. *Congreso In-Red*, 684- 698. Doi: 10.4995/INRED2019.2019.10353
13. Sandoval, D. & Torres, C. (2018). *Relación Entre El Estrés Académico Y Los Hábitos Alimentarios De Los Alumnos De La Carrera De Nutrición Y Dietética De La Universidad Del Desarrollo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Desarrollo, Concepción.
14. Argueta, A. (2021). *Hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento y la relación de la frecuencia de consumo de grupos de alimentos con los niveles de estrés y ansiedad en adolescentes de 13 a 15 años de cuatro centros educativos del*

- nivel básico de la cabecera departamental de Quetzaltenango.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.
15. Ramírez, J. (2019). *Relación del estrés académico y trastornos alimenticios en estudiantes de medicina de la UPAEP.* (Tesis de licenciatura). Universidad UPAEP.
16. Banda (2019). *Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito.* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica DEL Ecuador.
17. Álava, G. & Icaza, D. (2021). *Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
18. Flores, S. & Maravi, Y. (2020). *Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora.* (Tesis de Licenciatura). Universidad María Auxiliadora.
19. Arrué, L. (2021). *Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán.
20. Ali, R. (2018). *Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia Preuniversitaria en Villa El Salvador.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
21. Chuquimia, M. (2020). *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.*  
(Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín.
22. Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 11(21), 149-163.
23. Toribio-Ferrer, C. & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
24. Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios* 41(48), 402-415.
25. Córdova, D. & Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28(4), 252-258.
26. Guadalupe, J., Amaya J. & Condo, G. (2015). Factores de Riesgo y Prevención del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la UNEMI, Milagro. *Revista Científica YACHANA*, 4(2), 41-47.
27. Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 1-18. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
28. Ospina, A. (2016). Síntomas, Niveles De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Una Muestra De Estudiantes Masculinos Y Femeninos De Una Institución De Educación Superior Militar: Análisis Comparativo. *Universidad Católica de Colombia*, 1-36.

29. Dorantes, C. H., & Matus, G. L. (2019). El estrés y la ciudad. *Revista del Centro de Investigación Universidad La Salle*, 5 (18), 71-77.
30. Rodríguez, L., & Alonzo, J. (2017). Efecto de los factores ambientales, laborales y psicosociales, en el síndrome del edificio enfermo. *Ingeniería Revista Académica*, 8 (2), 1-10.
31. Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.
32. López A, Magaña C. Hábitos alimentarios: Psicobiología y Socio antropología de La alimentación. 1ª edición. México: Editorial McGraw Hill; 2018.
33. Felman R. Psicología con aplicaciones de los países de habla hispana. 10ma edición. México, D.F: Editorial McGraw-Hill. 2014.
34. Morales, A., Montilva, M., Gómez, N., & Cordero, M. (2012). Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: “Adolescent food habits checklist”. *Nutrición y Salud Pública*, 25-33.
35. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Editorial McGraw-Hill.

## ANEXOS

### ANEXO 1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO POR PREGUNTA

Tabla 14. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 1

		<b>La competencia con los compañeros del grupo</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	55,6
	A veces	13	22,2	22,2	77,8
	Casi siempre	10	16,7	16,7	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 15. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 2

		<b>Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	22,2
	A veces	20	33,3	33,3	55,6
	Casi siempre	23	38,9	38,9	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 16. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 3

		<b>Sobrecarga de tareas y trabajos universitarias</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	27,8
	A veces	13	22,2	22,2	50,0
	Casi siempre	20	33,3	33,3	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 17. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 4

<b>La personalidad y el carácter del profesor</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	33,3
	A veces	27	44,4	44,4	77,8
	Casi siempre	10	16,7	16,7	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 18. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 5

<b>Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	38,9
	A veces	7	11,1	11,1	50,0
	Casi siempre	13	22,2	22,2	72,2
	Siempre	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 19. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 6

<b>El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	27,8
	A veces	20	33,3	33,3	61,1
	Casi siempre	17	27,8	27,8	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 20. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 7

		<b>No entender los temas que se abordan en la clase</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	20	33,3	33,3	44,4
	A veces	17	27,8	27,8	72,2
	Casi siempre	7	11,1	11,1	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 21. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 8

		<b>Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	38,9
	A veces	7	11,1	11,1	50,0
	Casi siempre	27	44,4	44,4	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 22. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 9

		<b>Tiempo limitado para hacer el trabajo</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	38,9
	A veces	23	38,9	38,9	77,8
	Casi siempre	10	16,7	16,7	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 23. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 10

<b>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	38,9
	A veces	17	27,8	27,8	66,7
	Casi siempre	17	27,8	27,8	94,4
	Siempre	7	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 24. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 11

<b>Fatiga crónica (cansancio permanente)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	38,9
	A veces	23	38,9	38,9	77,8
	Siempre	13	22,2	22,2	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 25. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 12

<b>Dolores de cabeza o migrañas</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	A veces	17	27,8	27,8	50,0
	Casi siempre	27	44,4	44,4	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 26. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 13

<b>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	50,0
	A veces	23	38,9	38,9	88,9
	Casi siempre	3	5,6	5,6	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 27. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 14

<b>Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	20	33,3	33,3	33,3
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	44,4
	A veces	10	16,7	16,7	61,1
	Casi siempre	13	22,2	22,2	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 28. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 15

<b>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	3	5,6	5,6	33,3
	A veces	20	33,3	33,3	66,7
	Casi siempre	13	22,2	22,2	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 29. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 16

<b>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	3	5,6	5,6	33,3
	A veces	20	33,3	33,3	66,7
	Casi siempre	13	22,2	22,2	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 30. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 17

<b>Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	44,4
	A veces	17	27,8	27,8	72,2
	Casi siempre	13	22,2	22,2	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 31. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 18

<b>Ansiedad, angustia o desesperación.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	3	5,6	5,6	33,3
	A veces	17	27,8	27,8	61,1
	Casi siempre	13	22,2	22,2	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 32. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 19

		<b>Problemas de concentración</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	44,4
	A veces	17	27,8	27,8	72,2
	Casi siempre	10	16,7	16,7	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 33. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 20

		<b>Sensación de tener la mente vacía</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	20	33,3	33,3	33,3
	A veces	27	44,4	44,4	77,8
	Casi siempre	7	11,1	11,1	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 34. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 21

		<b>Problemas de memoria</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	38,9
	A veces	17	27,8	27,8	66,7
	Casi siempre	17	27,8	27,8	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 35. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 22

		<b>Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	44,4
	A veces	20	33,3	33,3	77,8
	Casi siempre	7	11,1	11,1	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 36. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 23

		<b>Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	27,8	27,8	27,8
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	55,6
	A veces	20	33,3	33,3	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 37. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 24

		<b>Aislamiento de los demás</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	50,0
	A veces	17	27,8	27,8	77,8
	Casi siempre	3	5,6	5,6	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 38. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 25

		<b>Desgano para realizar las labores escolares</b>			
					Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	44,4
	A veces	20	33,3	33,3	77,8
	Casi siempre	7	11,1	11,1	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 39. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 26

		<b>Absentismo de las clases</b>			
					Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	acumulado
Válido	Nunca	20	33,3	33,3	33,3
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	44,4
	A veces	30	50,0	50,0	94,4
	Casi siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 40. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 27

		<b>Aumento o reducción del consumo de alimentos</b>			
					Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	33,3
	A veces	23	38,9	38,9	72,2
	Casi siempre	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 41. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 28

<b>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	A veces	20	33,3	33,3	44,4
	Casi siempre	23	38,9	38,9	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 42. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 29

<b>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	16,7
	A veces	23	38,9	38,9	55,6
	Casi siempre	20	33,3	33,3	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 43. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 30

<b>Tomar la situación con sentido del humor</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	A veces	23	38,9	38,9	50,0
	Casi siempre	27	44,4	44,4	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 44. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 31

		<b>Elogios a sí mismo</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	27,8
	A veces	17	27,8	27,8	55,6
	Casi siempre	20	33,3	33,3	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 45. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 32

		<b>Distracción evasiva</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	33,3
	A veces	37	61,1	61,1	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 46. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 33

		<b>La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	22,2	22,2	22,2
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	50,0
	A veces	20	33,3	33,3	83,3
	Casi siempre	7	11,1	11,1	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 47. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 34

<b>Búsqueda de información sobre la situación</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	22,2
	A veces	33	55,6	55,6	77,8
	Casi siempre	7	11,1	11,1	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 48. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 35

<b>Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	20	33,3	33,3	38,9
	A veces	30	50,0	50,0	88,9
	Casi siempre	3	5,6	5,6	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 49. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 36

<b>Si hay torta en la casa, evito comerla en exceso.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	16,7
	A veces	20	33,3	33,3	50,0
	Casi siempre	20	33,3	33,3	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 50. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 37

<b>Evito comprar tortas o chucherías (caramelos, chicles, galletas, chupetas, etc.)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	27,8
	A veces	17	27,8	27,8	55,6
	Casi siempre	17	27,8	27,8	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 51. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 38

<b>Evito comer alimentos fritos.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	27,8
	A veces	27	44,4	44,4	72,2
	Casi siempre	13	22,2	22,2	94,4
	Siempre	3	5,6	5,6	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 52. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 39

<b>Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasas, tales como: gelatina, dulce de frutas, helados light o de dieta.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	33,3
	A veces	27	44,4	44,4	77,8
	Casi siempre	7	11,1	11,1	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 53. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 40

<b>Evito comprar refresco.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	A veces	17	27,8	27,8	44,4
	Casi siempre	17	27,8	27,8	72,2
	Siempre	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 54. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 41

<b>Evito comer mayonesa</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	A veces	27	44,4	44,4	61,1
	Casi siempre	10	16,7	16,7	77,8
	Siempre	13	22,2	22,2	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 55. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 42

<b>Cuando compro un refresco escojo uno light o de dieta.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	33,3
	A veces	23	38,9	38,9	72,2
	Casi siempre	7	11,1	11,1	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 56. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 43

**Cuando hago merienda, evito comer chocolate, galletas, tortas, caramelos o cualquier otra chuchería**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	33,3
	A veces	17	27,8	27,8	61,1
	Casi siempre	7	11,1	11,1	72,2
	Siempre	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 57. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 44

**Evito, ponerle a los helados: leche condensada, miel, pepitas de chocolate, u otros aditivos dulces.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	17	27,8	27,8	38,9
	A veces	17	27,8	27,8	66,7
	Siempre	20	33,3	33,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 58. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 45

**Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una vez al día.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	10	16,7	16,7	16,7
	A veces	27	44,4	44,4	61,1
	Casi siempre	13	22,2	22,2	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 59. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 46

<b>Me aseguro de comer frutas, al menos, una vez al día.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	A veces	23	38,9	38,9	44,4
	Casi siempre	13	22,2	22,2	66,7
	Siempre	20	33,3	33,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 60. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 47

<b>Cuando le coloco mantequilla o margarina a la arepa o al pan, evito ponerles en exceso.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	A veces	23	38,9	38,9	44,4
	Casi siempre	10	16,7	16,7	61,1
	Siempre	23	38,9	38,9	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 61. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 48

<b>Trato de comer, al menos, tres raciones de frutas al día.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	13	22,2	22,2	27,8
	A veces	20	33,3	33,3	61,1
	Casi siempre	17	27,8	27,8	88,9
	Siempre	7	11,1	11,1	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 62. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 49

<b>Cuando hago meriendas, como frutas.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	11,1	11,1	11,1
	Casi Nunca	4	22,2	22,2	33,3
	A veces	4	22,2	22,2	55,6
	Casi siempre	5	27,8	27,8	83,3
	Siempre	3	16,7	16,7	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Tabla 63. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 50

<b>Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	16,7
	A veces	17	27,8	27,8	44,4
	Casi siempre	23	38,9	38,9	83,3
	Siempre	10	16,7	16,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 64. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 51

<b>Evito comer mortadela, jamón de cochino, salchichas y cualquier otro alimento de charcutería.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	7	11,1	11,1	16,7
	A veces	17	27,8	27,8	44,4
	Casi siempre	17	27,8	27,8	72,2
	Siempre	17	27,8	27,8	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 65. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 52

**Cuando le coloco mantequilla o margarina a la arepa o al pan, evito ponerles en exceso.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,1	11,1	11,1
	A veces	10	16,7	16,7	27,8
	Casi siempre	23	38,9	38,9	66,7
	Siempre	20	33,3	33,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla 66. Distribución de estudiantes encuestados según pregunta 53

**Cuando como pollo, evito comer la piel o el cuero.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	5,6	5,6	5,6
	Casi Nunca	10	16,7	16,7	22,2
	A veces	10	16,7	16,7	38,9
	Casi siempre	13	22,2	22,2	61,1
	Siempre	23	38,9	38,9	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

## ANEXO 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tabla 67. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	
			Enfoque
¿De qué manera se relaciona el estrés académico con los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del norte, Lima-Perú, 2022?	Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.	Existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.	Cuantitativo
			Tipo de Investigación
			Correlacional
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLES	
		<i>VARIBALE INDEPENDIENTE</i>	Diseño de Investigación
¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022?	Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.	HÁBITOS ALIMENTARIOS	No experimental
		<i>VARIABLE DEPENDIENTE</i>	Muestra: 60 estudiantes de la UPN
			Técnica / Instrumentos
¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022?	Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2022.	ESTRÉS ACADÉMICO	Encuesta / Cuestionario

### ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2020”. Es una investigación que estoy realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciada en Nutrición. La investigación tiene como objetivo es conocer la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada del Norte. Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes, exigidos por la ley. Por ésta razón, solicito su autorización para poder formar parte de éste estudio, el cual consiste en responder preguntas sobre un cuestionario de hábitos alimentarios y otro de frecuencia de consumo y una escala de estrés. La encuesta será realizada junto con esta autorización para que sea completada por la persona. Se recalca que la decisión de participar en el presente estudio de manera voluntaria. Se agradece su colaboración

Xiomara Theresa, Cortez Navarro

Yo,..... en mi carácter de encuestado habiendo sido informado y entendido los objetivos y características del estudio, acepto participar de “Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima-Perú, 2020”.

### ANEXO 4. ANÁLISIS A TRAVÉS DEL PROGRAMA SPSS.

DATA 27 06 (1).sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 67 de 67 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	V
1	2,00	2,00	2,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
2	2,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
3	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
4	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	5,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
5	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
6	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00
7	2,00	4,00	2,00	4,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
8	4,00	4,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00
9	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
10	2,00	2,00	1,00	3,00	4,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
11	3,00	4,00	2,00	4,00	2,00	6,00	4,00	5,00	3,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00
12	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
13	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
14	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
15	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
16	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
17	2,00	2,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
18	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
19	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00
20	1,00	6,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
21	4,00	7,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
22	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	4,00	3,00	4,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	4,00

Vista de datos Vista de variables

Área de información IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON