

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA – LIMA, 2021**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autoras:

Phatsy Nicol Julca Grados
Emily Lisset Pizango Corman

Asesor:

Mtra. Loida Jacoba Pacora Bernal
<https://orcid.org/0000-0001-7673-923>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ	42968661
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	JACQUELINE SAYAN BRITO	40403778
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	YULIANA GOMEZ RUTTI	44430640
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD



DEDICATORIA

*Dedicado en primer lugar a Dios por permitirnos llegar y culminar nuestro más
caro sueño “ser profesionales”.*

*A nuestros padres por guiar nuestro camino y ser nuestro más grande apoyo en
todo momento.*

Phatsy y Emily

AGRADECIMIENTO

*Gracias a Dios por guiarnos en este camino y darnos fortaleza de seguir adelante,
A nuestros padres por creer en nosotras y por su apoyo incondicional, a los profesores por
sus enseñanzas, a la universidad por habernos permitido formar parte de ella y a nuestra
asesora Loida Pacora Bernal por su apoyo y dedicación constante para la elaboración de
la presente investigación.*

JURADO CALIFICADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
INDICE DE TABLAS	7
INDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO II: METODOLOGÍA	26
CAPITULO III: RESULTADOS	31
CAPITULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS	45
ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Modelo de perfil de nutrientes	20
Tabla 2. Niveles de la dimensión Estresores	34
Tabla 3. Niveles de la dimensión Síntomas	34
Tabla 4. Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento	35
Tabla 5. Prueba de normalidad en las variables Consumo de alimentos ultra procesados y estrés académico	35
Tabla 6. Correlaciones entre el consumo de alimentos ultra procesados y el estrés académico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima.	36
Tabla 7. Correlaciones entre los alimentos sólidos ultra procesados y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima	37
Tabla 8. Correlaciones entre las bebidas ultra procesadas y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Representación de la muestra y las variables del problema	25
Figura 2: Distribución porcentual según género	30
Figura 3: Distribución porcentual según intervalo de edad	31
Figura 4: Niveles de la variable Consumo de alimentos ultra procesados	31
Figura 5: Niveles de la dimensión de Alimentos sólidos ultra procesados	32
Figura 6: Niveles de la dimensión Bebidas ultra procesadas	32
Figura 7: Niveles de la variable Estrés académico	33

RESUMEN

El presente trabajo tuvo la finalidad determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, en temporalidad pandemia COVID-19. La metodología, partió de un planteamiento cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo-correlacional, de corte transversal. La Población estuvo conformada por N=705; y en la muestra participaron n=328 estudiantes de los diez ciclos académicos, que aceptaron participar y cumplen los criterios de inclusión. Se aplicaron dos instrumentos validados: el Inventario de Estrés académico SISCO SV-19 adaptado al contexto de la crisis COVID-19 con un alfa de Cronbach (0,78), adaptado por Valverde (2022) y para el Consumo se aplicó el cuestionario de alimentos ultra procesados, propuesto por Velásquez (2020) cuyo valor genérico y propio de contenido según el coeficiente de concordancia de V-Aiken fue de 0,89. Los resultados: 75% de los estudiantes indicó un nivel de estrés académico medio y 15% alto. El 89% mostró un nivel bajo de consumo de alimentos ultra procesados, correspondiendo un 10% alimentos sólidos y 46% a bebidas. Conclusiones: Existe una relación directa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición y dietética.

PALABRAS CLAVES: estrés académico, consumo, alimentos ultra procesados, universitario

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial, la pandemia por Covid-19 ha generado costos considerables en la salud, bienestar y el aprendizaje, siendo el aislamiento, distanciamiento y el confinamiento medidas necesarias para reducir la propagación del virus SARS-CoV-2, esto generó efectos negativos no sólo en los programas de salud sino también en el de las personas, produciendo cambios en todos los ámbitos; siendo la alimentación una de ellas, evidenciándose en los patrones alimentarios pocos saludables y la ingesta de alimentos ultra procesados de poca calidad nutricional (1).

Tal es así, que con las medidas preventivas que se adoptaron para evitar la transmisión del virus, se generó, el cierre de muchas instituciones, entre ellas las educativas, donde se optó por nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, lo que implicó en muchos estudiantes esfuerzos para adaptarse a las clases virtuales, provocando altos índices de estrés (2); que en el ámbito académico se le conoce como “estrés académico”(3)

Países de Latinoamérica y el Caribe, reportan que la frecuencia de alteraciones mentales se encuentra entre el 12,7 al 15%, los cuales se encuentran relacionados a problemas nutricionales entre las edades de 0-19 años (4); asimismo, el 67% de los universitarios de las carreras relacionadas con áreas de la salud presentan elevados niveles de estrés sobre todo cuando se encuentran frente a estímulos académicos como carga horaria, evaluaciones y sobrecarga de trabajos (5)

Nuestro país, se viene recuperando del impacto que dejó el virus del SARS CoV-2, sin embargo, no es desconocido que el gobierno peruano al igual que lo demás países, establecieron medidas para hacer frente a la situación de emergencia derivada de la

epidemia, uno de ellos fue el alejamiento comunitario forzoso, que se empleó para evitar riesgos y contaminaciones pero que conllevó a consecuencias en la salud mental; de tal forma que aumentaron los niveles de estrés, manifestándose con características de síntomas elevados y cambios de hábitos alimentarios e incremento de la inactividad (6).

En esta etapa los estudiantes universitarios experimentaron cambios radicales uno de ellos fue llevar clases virtuales, evidenciándose cambios repentinos por el aprendizaje en línea, esto llevó más al sedentarismo como condición habitual del estudiante. Y de alguna manera a cambios en sus hábitos alimentarios.

De otra parte, la poca disponibilidad o disponibilidad limitada para acceder alimentos naturales “frescos” y la comodidad de alimentos procesados junto con la necesidad de abastecerse y guardar, conllevaron a que muchas familias y los estudiantes universitarios experimentaran consumos de dietas ricas en alimentos ultra procesados debido a una variedad de factores, por el acceso de alimentos, el tiempo limitado para preparar comidas saludables, la falta de conocimiento nutricional, el marketing agresivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. La combinación de estrés académico y una dieta pobre puede tener graves consecuencias para la salud. Los alimentos ultra procesados suelen ser ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sal, lo que aumenta el peligro de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes entre otros problemas de salud (7). Además, los alimentos ultra procesados no suelen proporcionar los nutrientes que el organismo requiere para seguir de forma óptima, esto puede impactar desfavorablemente la concentración, el aprendizaje y la memoria. (8)

1.2.1 INTERNACIONAL

En el ámbito internacional es escasa la información sobre el tema en sus diversas modalidades como consumo de alimentos, alimentos ultra procesados, patrones alimentarios y estrés académico como variables relacionadas; sin embargo, se tiene:

En Chile (2018), Sandoval et al (9) realizaron un estudio sobre estrés académico y hábitos alimentarios, a una población de universitarios de Nutrición durante el primer y segundo semestre (n = 60) a quienes se les aplicó dos instrumentos: una encuesta referente a situaciones y manifestaciones de estrés y un cuestionario sobre la frecuencia de consumo, donde encontraron elevados síntomas de estrés en etapa de elevada carga académica y los hábitos de alimentación evidenciaron un incremento de ingesta de pizza, sushi y handroll.

De otra parte, en Australia, Papier et al. (10) realizaron un estudio sobre estrés y comportamiento dietético entre estudiantes universitarios de primer año diferencias por sexo, considerando un total 728 jóvenes mayores de 18 años; se empleó un cuestionario auto administrado que consta de tres partes: medición de estrés, información sociodemográfica y un formulario de frecuencia alimentaria de siete días. Descubrieron que el 53 %, o más de la mitad, de los participantes tenía algún tipo de estrés y era menos probable que consumieran frutas y verduras que aquellos que no estaban estresados ($p < 0,05$). Los resultados del análisis de tendencias mostraron un patrón dosis-respuesta significativo en relación con el nivel de estrés y la ingesta de cereales, sucedáneos de la carne, verduras y frutas (tendencia negativa), alimentos procesados, proteínas en polvo, bebidas y refrescos.

Por lo que, estos resultados demostraron una diferencia en los modelos de selección de alimentación entre universitarios estresados tanto en hombre y mujeres, siendo el estrés

un patrón dietético más relevante de selección de alimentos poco saludables entre los estudiantes varones.

Por otro lado, Ramón-Arbues et al (11), en Zaragoza, realizaron una investigación descriptiva colateral en una muestra de 1055 estudiantes . A quienes se les aplicó tres cuestionarios: Indicador de Alimentación Saludable (IAS), la escala corta de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Indicador de Severidad del Insomnio a fin de conocer la conducta alimentaria y la relación con las referidas variables, encontrando que el IAS tuvo un promedio de $68,57 \pm 12,17$. El índice de la alimentación nada saludable 82,3%, mayor en las mujeres; asimismo, la alimentación nada saludable se enlazo de manera relevante con el índice de depresión, ansiedad, estrés y la ingesta excesiva de dulces y el poco consumo de lácteos se relacionan a un gran índice de alteraciones psicológicas y del sueño. Concluyendo que el patrón alimentario no saludable es común en los estudiantes universitarios y se conectan con la aparición de ansiedad, estrés y depresión. Las participaciones educativas realizadas a bajar el consumo de alimentos nada saludables en universitarios pueden llevar una mejoría de la salud psicológica y/o viceversa.

Trabajos realizados por Choi J en Corea (12) sobre el Impacto de los niveles de estrés en los comportamientos alimentarios entre estudiantes universitarios mostraron que de una población de 9725 estudiantes matriculados, se distribuyeron 420 cuestionarios en un programa universitario de 4 años. Los instrumentos empleados para las evaluaciones fueron: la escala de estrés percibido (PSS-10), que se calificó mediante pruebas t independientes para comparar el comportamiento dietético de los grupos de estrés alto y bajo percibidos.

Se hallaron variedad en la actividad física y el comportamiento alimentario en los estudiantes universitarios en función de datos demográficos como el género, el año escolar y el tipo de residencia. Los estudiantes con altos niveles de estrés percibido exhibieron un

aumento de los comportamientos dietéticos poco saludables, como el consumo de comidas preparadas ($p < 0,001$). Estos resultados sugieren que el manejo del estrés debe ofrecerse a los estudiantes universitarios. Además, se deben proporcionar programas para apoyar a los estudiantes de primer año a acoplarse al entorno universitario para promover comportamientos dietéticos saludables

1.2.2 NACIONAL

El primer antecedente nacional, se encuentra en el trabajo de Velásquez quien evaluó el consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en pleno confinamiento por COVID-19 en Lima. La muestra estuvo conformada por 438 adultos y se aplicó una encuesta validada de consumo y bebidas ultra procesados. Se observó que el 99.5% de los adultos que participaron, consumieron alimentos y bebidas ultra procesadas. Así también se mostró que el 57% tuvo un alto consumo, el 37% un consumo en peligro y sólo el 6% un consumo bajo de alimentos y bebidas ultra procesados. Se concluyó una alta ingesta de alimentos y bebidas ultra procesadas.

Un segundo trabajo nacional fue el propuesto por los autores Flores y Maraví (13) quienes determinaron la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios, la recolección de datos se realizó mediante una encuesta en donde participaron 42 universitarios de la Carrera de Nutrición y Dietética, del primer ciclo y taller para bachilleres, los resultaron mostraron el 76,2% presentan estrés moderado, respecto a los hábitos alimentarios el 52% presentan hábitos adecuados. Como conclusión, los resultados certifican que el nivel de estrés no tiene influencia sobre los hábitos de alimentación.

En base de estos antecedentes, es relevante la redacción de precisiones conceptuales de ambas variables sobre todo las dimensiones e indicadores que serán la base para la recolección de información.

1.3. Bases Teóricas

Estrés Académico

El estrés se ha vuelto parte de la vida cotidiana y da a conocer distintas situaciones de la vida, como es en la vida académica, al cual consideraremos estrés académico. De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés académico es la reacción de activaciones emocionales, fisiológicas, cognitivas y conductuales ante eventos y estímulos académicos (14).

El estrés académico es referirse a uno de los problemas de salud que más afecta a los estudiantes en los distintos ciclos de formación académica, bien sea ingresar a una Universidad, Instituto, en tiempos de exámenes, lo cual causa una inestabilidad sistemática, que conlleva un estado agobiante. Una especialista en Psicología Clínica y de la Salud, indica que el estrés es una respuesta natural y necesaria para sobrevivir (15). Esto quiere decir que el estrés se puede afrontar como un estímulo y asumirlo con eficacia para poder conseguir las metas y objetivos trazados, o por el contrario cuando las exigencias son demasiadas puede disminuir el rendimiento del estudiante.

Asimismo, los estudiantes se encuentran en una importante etapa de su vida, en dónde generalmente se consolidan el estilo de vida, que puede determinar y limitar el estado de salud física y mental de una persona (16). Ello es reafirmado por la OMS que define los estilos de vida como la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, e incorpora como un aspecto importante los hábitos alimentarios (17).

Para la medición y análisis de esta variable, la presente investigación adaptó la escala de medición propuesta por Barraza en el 2007 llamado Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO) del estrés académico. En el 2019, se realizó una adaptación titulado Inventario de SISCO SV-19 (18). Debido a la coyuntura actual, fue necesario adaptar este instrumento para que se ajuste a la realidad de los estudiantes que vienen realizando sus actividades académicas de forma virtual.

Esta escala se divide en tres dimensiones, los cuales serán la base para la recopilación de información: estresores síntomas y estrategias de afrontamiento. Esta clasificación parte de la propuesta de Barraza (15) quien señaló que el estrés académico es reflejado en el estudiante cuando se somete a diversas exigencias que desde su perspectiva son consideradas como estresores (dimensión 1). Estos tienen como consecuencia un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta por medio de síntomas que son indicadores del desequilibrio (dimensión 2). A raíz de esto, el estudiante, busca restablecer el equilibrio sistémico mediante acciones de afrontamiento (dimensión 3). A continuación, se definirá cada dimensión, así como sus respectivos indicadores de medición.

Dimensión estresores. Estos, también llamados estímulos estresores, podría ser de condición cognitiva, social, psicoemocional y física, y generalmente se asocian en individuales, grupales y organizacionales. Los estudiantes deben confrontar a estresores vinculado con los horarios, las situaciones de las aulas, las tareas, los resultados de las notas o la duda hacia el futuro (19). Asimismo, los factores mencionados han tenido que acondicionar de forma abrupta a las exigencias de la Universidad. Por consiguiente, para esta dimensión, se estableció cuatro indicadores: factor docente, factor tiempo, factor evaluación y factor clima o ambiente.

Dimensión síntomas. Se sugiere a la muestra de indicadores que pueden provocar una inestabilidad sistémica, así como respuestas corporales. Cuando el estudiante hace frente a una postura estresante, nuestro cuerpo responde aumentando la producción de algunas hormonas, como la adrenalina y el cortisol. Dichas hormonas facilita a cambios en el metabolismo, la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, y la actividad física (19). En esta actualidad, al estar varias horas sentado y frente el brillo de una computadora o celular, estos síntomas han causado dolor de cabeza, irritabilidad, fatiga mental, cansancio emocional, etc. Por lo tanto, la presente dimensión contara como indicadores a los siguientes: problemas en el sueño, dificultades físicas y trastornos.

Dimensión estrategias de afrontamiento. Toda persona tiene como un recurso psicológico al afrontamiento. Se tiene en cuenta como una .de las capacidades personales manifestar como integrantes en los niveles de calidad de vida, al cual se asigna un gran valor y consideración en los estudios sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico (19). Por ende, después de las actividades académicas, dentro de la virtualidad, es preciso que el estudiante haga actividades que logren tranquilizar o resistir los factores tratados en las dimensiones anteriores. La dimensión estrategias de afrontamiento tiene los estos indicadores: actividades distractoras, interacción social y actividades reflexivas.

Consumo alimentos Ultra procesados

El interés de investigar esta variable parte de los múltiples artículos que se enfocan en la relación entre el estado de ánimo de la persona y lo que consume o ingiere. No es equivocado señalar que la etapa de la vida donde el estado de ánimo es volátil se encuentra en la adolescencia e inicios de la adultez. En mayoría, los estudiantes universitarios se encuentran justo en ese periodo, es ahí cuando establecen los estilos de vida y las conductas

Estrés académico y Consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada
relacionados con la salud, que pueden causar un impacto a lo largo de sus vidas (11). Es por tanto que, una característica común del joven es encontrar el medio o recurso más rápido para satisfacer una necesidad. En lo que respecta a la alimentación, el consumo de productos ultra procesados es su mejor alternativa.

Según la Organización Panamericana de la Salud (20), se define al consumo de alimentos ultra procesados como la ingesta de formulaciones industriales fabricadas a partir de sustancias procedente de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. La gran cantidad de esta producción, contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Llegan listos para ser ingeridos o para calentar, por ello, necesitan escasa o ninguna preparación culinaria.

Como principales características de este tipo de alimentos, se menciona que sustancias como grasas, aceites, almidones y azúcar, que son usados para la preparación de muchos productos ultra procesados. Usualmente, gran parte de los ingredientes de los alimentos ultra procesados son aditivos tales como colorantes, emulsificantes, espesantes, cohesionantes, entre otros, “mejoradores” sensoriales como saborizantes y aromatizantes, saborizantes, solventes y conservadores. Generalmente, a los productos ultra procesados se les otorga mayor volumen con agua o aire. En otras ocasiones se suele adicionar algunos micronutrientes sintéticos para “fortificarlos” (21).

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (22) propuso criterios para establecer un modelo de perfil de nutrientes con la finalidad de identificar qué productos se consideran procesados y ultra procesados (Figura 1). Ello dependerá de la cantidad de exceso que posea de sodio, azúcares libres, otros edulcorantes, grasas saturadas, total de grasas y grasas trans en cada producto alimenticio.

Sodio	Azúcares libres	Edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas Trans
≥ 1mg de sodio por 1kcal.	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres.	≥ Cualquier cantidad de otros edulcorantes.	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas.	≥10% del total de energía proveniente de grasas saturadas.	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans.

.Fuente: OPS/OMS, 2016

Para clasificar el consumo de los alimentos ultra procesados en la investigación, este se dividió en sólidos (alimentos) y líquidos (bebidas), los cuales serán considerados como las dimensiones para la medición de los resultados. En lo que respecta a la primera dimensión (alimentos o sólidos ultra procesados), hace referencia al consumo de alimentos que poseen un porcentaje excesivo de edulcorantes, azúcares y grasas. Hay una cantidad enorme de sodio en relación a la energía del producto, cuando es igual o mayor de 1:1. Con una cantidad excesiva de grasas totales con un aporte mayor al 30% de energía proveniente del total de estas; contenido elevado de grasas saturadas y azúcares libres, cuando el aporte de calorías viene de estos es igual o mayor al 10% de la energía total (22).

Para la medición de esta dimensión, se estableció como indicadores los siguientes alimentos que poseen altos índices de los nutrientes mencionados: consumo de piqueos (snacks), dulces, helados, sopas, salsas, aderezos, galletas y cereales.

En lo que se refiere a la segunda dimensión (bebidas o líquidos ultra procesados), esta hace mención a las bebidas que poseen un exceso de azúcares y edulcorantes. Los azúcares naturales están presentes de forma natural en alimentos como frutas y la leche. Sin embargo, en los productos procesados y ultra procesados, los azúcares o jarabes se añaden mientras está en preparación o antes de su consumo. Podemos encontrarlas principalmente en lácteos, bebidas azucaradas y jugos. La ingesta por encima de lo recomendado tiene a

relacionado con un elevado índice glucémico, ENT, existencia de caries dental, sobrepeso y obesidad (22). Para la medición de esta dimensión, se estableció como indicadores los siguientes: consumo gaseosas, jugos, bebidas para deportistas, bebidas energéticas, leche azucarada y bebidas lácteas. En lo que respecta a la variable estrés académico es indudable que el término “estrés”, ha pasado a un vocablo usual de nuestra sociedad, estableciéndose como uno de los temas más estudiados, ya sea como causa o consecuencia de algunas enfermedades (16). Por tanto, es menester dejar en claro qué significa el estrés en sí. Según Monterrosa *et al.* (23), es una respuesta fisiológica ante las diferentes demandas que tenemos en el entorno laboral, familiar, social o académico. Además, afecta significativamente el funcionamiento del organismo, y está relacionado a diversas enfermedades como gastrointestinales, problemas de sueño, obesidad, consumo de tabaco e hipertensión.

El presente trabajo de investigación justifica porque es poca o escasa la información referida al tema de estudio, sobre todo en las dimensiones o subdimensiones de ambas variables lo que aportaría alcances más precisos para medir la fuerza de asociación en el entorno de un *modus vivendus* diferente dado el confinamiento por brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

Frente a una programación de educación en línea por internet que incluye una variedad de formatos desde clases virtuales en vivo hasta videos pregrabados, tutoriales en línea, foros de discusión y plataformas de aprendizaje – y - quedarse en casa frente al computador muchas horas con trabajo académico personal, en grupo o estar sujeto a las nuevas modalidades de participación expone a presiones externas que son necesarias de evaluar como estrés académico: de afrontamiento, de tener en cuenta estresores y síntomas en los académicos.

o otra parte, el pánico y temor a contaminarse generaron decisiones de compra y demanda de consumo de productos procesados y/o elaborados, por ser una forma rápida y barata representando una alternativa comprensible en circunstancias de difícil acceso, lo que hace necesario contemplar los grupos de alimentos industrializados consumidos conocidos como “alimentos ultra procesados” en su presentación bebidas y alimentos sólidos. Asimismo, durante períodos de estrés académico, fisiológicamente es conocido que una variedad de hormonas y sustancias pueden influir en el consumo de alimentos ultra procesados, como la liberación del cortisol, dopamina, serotonina, leptina e insulina que pueden aumentar el apetito y el deseo de consumir alimentos ultra procesados que proporcionan una sensación temporal de recompensa y placer. Dando lugar a que los estudiantes con mayor estrés tiendan a consumir alimentos con mayor contenido de azúcares, sales y grasas, ya que estos se encuentran más apetecibles y asociarlos con un sentido de bienestar que se contraponen al estrés.

Por los justificantes expuestos y como futuros profesionales de Nutrición y dietética, involucrados en el contexto de salud pública y con el compromiso de promover la salud y prevenir enfermedades, entre ellas las crónicas no transmisibles y evitar alteraciones que conlleven a hallazgos nutricionales de alteración, consideramos que es de suma importancia demostrar la relación entre ambas variables a fin que se establezcan bases referenciales que permitan contemplen acciones y medidas de promoción y prevención para mantener salud.

1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El estrés académico es uno de los factores que más afecta el bienestar mental de los estudiantes universitarios, algunos pueden experimentar mayor dificultad para afrontarlo en comparación a otros, y si a esto añadimos las nuevas circunstancias que atraviesan por la pandemia por coronavirus 19 (COVID-19) podría complicar aún más la respuesta al estrés y su relación con el consumo de alimentos poco saludables como son los ultras procesados, de ahí que planteemos como problema de interés lo siguiente.

¿Qué relación existe entre el estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada- Lima, 2021?

1.5. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre el estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.
- Determinar el nivel de consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.
- Determinar la relación del estrés académico y nivel de consumo de alimentos sólidos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.

- Determinar el estrés académico y nivel de consumo de bebidas ultra procesadas en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.

1.6. HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

- Existe relación significativa entre el estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe relación entre el estrés académico y consumo de alimentos sólidos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.
- Existe relación entre estrés académico y consumo de bebidas ultra procesadas en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.

MATRIZ OPERACIONAL

ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE NA UNIVERSIDAD PRIVADA – Lima,2021

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES		
				c/dimensión	TOTAL	ITEM
V1 Estrés Académico	Se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.	La sumatoria a obtener tiene un valor total entre 30 a 150 puntos, es decir a mayor puntaje menor concepto incremental de estrés académico. siempre 5, casi siempre 4, a veces 3, casi nunca 2, nunca 1 estos ítems poseen valoración inversa	1. Estresores	BAJO: 12 – 28 MEDIO: 29 - 45 ALTO: 46 – 60	BAJO: 30 – 70 MEDIO: 71 – 111 ALTO: 112 – 150	p1, p2, p3, p4, p5, p6, p7, p8, p9, p10, p11, p12
			2. Síntomas	BAJO: 9 - 21 MEDIO: 22 - 34 ALTO: 35 - 45		p13, p14, p15, p16, p17, p18, p19, p20, p21
			3. Estrategias de Afrontamiento	BAJO: 9 – 21 MEDIO: 22 - 34 ALTO: 35 – 45		p22, p23, p24, p25, p26, p27, p28, p29, p30
V2 Consumo de Alimentos Ultraprocesados	Se define como la ingesta de formulaciones industriales a base de sustancias con alto contenido de aditivos (sodio, potasio, azúcares y/o grasas) que dan color, sabor	El valor total final de la medición de la variable se encuentra entre 18 a 90 puntos, es decir a mayor puntaje menor concepto incremental de consumo de alimentos ultra procesados. siempre 5, casi siempre 4, a veces 3, casi nunca 2,	1. Alimentos Ultra procesados	BAJO: 12 - 28 REGULAR: 29- 45 ALTO: 46 - 60	BAJO: 18 – 42 MEDIO: 43 - 67 ALTO: 68 – 90	p1, p2, p3, p4, p5, p6, p7, p8, p9, p10, p11, p12
			2. Bebidas Ultra procesadas	BAJO: 6 - 14 REGULAR: 15- 23 ALTO: 24 - 30		p13, p14, p15, p16, p17, p18



	y texturas intentando imitar a alimentos	nunca 1 estos ítems poseen valoración inversa				
--	--	---	--	--	--	--

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

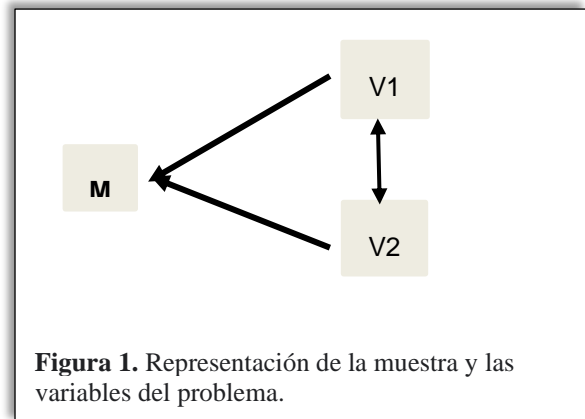
Esta investigación, es tipo básico, no experimental, de enfoque cuantitativo, donde se recogió la información de los instrumentos de medición, sin manipulación de las variables. La elaboración de la investigación descriptivo-correlacional, transversal en el tiempo debido a que la recolección se realizó una sola vez a la muestra de investigación. Por lo tanto, para el desarrollo de la investigación se utilizó el siguiente esquema que se muestra:

Donde:

M: estudiantes de Carrera Nutrición Univ. Lima

V1: estrés académico

V2: consumo de alimentos ultra procesados



En la figura 1, se representa la muestra y las variables del problema; la variable V1: estrés académico y la variable V2 representa el consumo de alimentos ultra procesados.

El estudio se llevó a cabo de forma virtual durante los meses de junio - agosto del año 2021.2 durante la pandemia del COVID-19, dirigida a los estudiantes de los diez ciclos académicos de la Carrera de Nutrición y dietética, de una Universidad Privada - Lima.

2.2 Población y Muestra

2.2.1 Población

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada en Lima, cuyo número de matriculados para el ciclo 2021-II registró 705 estudiantes, del primero al décimo ciclo representando el total poblacional.

2.2.2 Muestra

El tipo muestreo probabilístico aleatorio simple, y un cálculo del tamaño muestral que consideró un nivel de confianza del 95% (ver anexo 3), considerándose $n=328$ estudiantes de los diferentes ciclos académicos, los que aceptaron participar en el estudio y presentan las mismas características y criterios de inclusión.

Para la delimitación de la prueba, se consideró los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión:

Fueron considerados estudiantes de ambos sexos que voluntariamente decidieron participar en la encuesta que pertenecen al pregrado tradicional de la Carrera de Nutrición y Dietética cuya actividad académica se mantuvo constante y sólo se dedican al estudio. Además, que cuentan con dispositivos electrónicos de acceso a Internet (computador, laptop, celular)

Criterios de Exclusión:

No fueron considerados estudiantes que no pertenecen al pregrado tradicional de la Carrera de Nutrición y Dietética, cuya actividad académica se encuentre interrumpida (deserción) y se dediquen a labores u otros oficios. Y que no cuentan con dispositivos electrónicos, ni acceso a Internet (computador, laptop, celular).

2.3 Técnicas e Instrumentos de Evaluación y recolección de Datos

Técnicas:

La técnica utilizada fue la encuesta y se utilizó dos cuestionarios como instrumentos de evaluación.

El procedimiento que se usó en la recaudación de datos es una encuesta que permite conseguir información específica en base a mis objetivos. Esta técnica tiene una secuencia de formas de investigación estandarizados, lo que permite recolectar y analizar datos de la muestra, con una aplicación masiva a fin de describir, comprobar, explorar un grupo de características, entre ellas el consumo de alimentos y bebidas ultra procesados con un beneficio no enfocado a la persona que responde el cuestionario, sino a la población a la que esta pertenece.

Instrumentos:

a. CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS, validado por Velásquez, V (2020).

El instrumento estuvo destinado a evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética, el cual contempla una validez de 0.89 (24). El referido cuestionario contempla 18 preguntas conformado por 2 dimensiones: la primera dimensión alimentos ultra procesados que comprende de 12 preguntas y la segunda dimensión de bebidas ultra procesadas, para las respuestas se recurrió a la opción múltiple de 5 opciones de respuesta, Nunca, 1 a 3 veces al mes, 1 vez por semana, 2 a 3 veces por semana y diario.

**b. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO adaptado de SISCO SV-19
propuesto por Valverde, M. (2022).**

El instrumento está basado en el modelo cognoscitivista que permitió determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética, el cual presenta un alfa de Cronbach de muy alta confiabilidad 0,78; el cual estuvo conformado por tres dimensiones y para la respuesta se recurrió a la opción múltiple de 5 opciones. (anexo 2) en escala de Likert con valores de 1 al 5 (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre), el cual permitió reflejar el grado de intensidad del estrés académico del estudiante. De igual manera, está compuesto por tres dimensiones. La primera dimensión denominada “estresores” con 12 ítems de escala de Likert de cinco valores categóricos. La segunda dimensión es “síntomas” que cuenta con nueve ítems de escala Likert de cinco valores categóricos. Y, por último, la tercera dimensión es “estrategias de afrontamiento” que cuenta con 9 ítems de tipo Likert también de cinco valores categóricos (25).

En la investigación se halló niveles adecuados de validez de contenido por criterio de jueces con valores de 0,85 (V.Aiken).

2.4 Procesamiento de análisis de datos

En esta sección, se procesó los datos desordenados, dispersos que se obtuvo a través de la aplicación de los instrumentos. Para el procesamiento de datos, se hizo uso de la estadística descriptiva con gráficos de una y doble entrada y se utilizó la estadística no paramétrica.

2.5. Métodos de análisis de datos

Luego de concluida con la recolección de datos, los resultados obtenidos se procesaron bajo dos expectativas Estadística descriptiva del cuestionario se procesaron de manera manual con el programa Excel y posteriormente se utilizó el paquete estadístico SPSS v.27., con un nivel de confianza del 95%

2.6. ASPECTOS ÉTICOS

La aplicación de los instrumentos demandó contar con la participación voluntaria, respetando la decisión de los involucrados en el estudio para aceptar o rechazar su participación, se respetó también el principio de autonomía a través del consentimiento informado contemplando el anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Resultados descriptivos

De acuerdo con los resultados obtenidos, se tiene que la figura 2 muestra la distribución porcentual según género de los estudiantes y de un total de 328 estudiantes (100%) el 52% estuvo representado por varones y 48% por mujeres, tal como se muestra al pie.

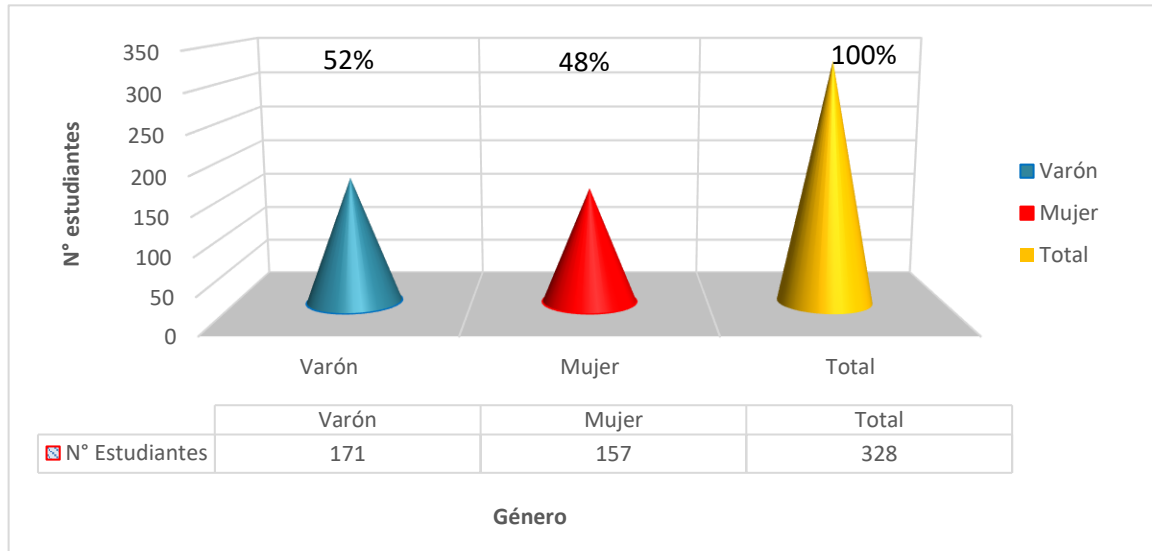


Figura 2. Distribución porcentual según el género de los estudiantes de una universidad privada.

Referente a la figura 3 se observa la distribución porcentual según intervalo de edad, observándose que, el 46.95% se encuentran en un rango de 16 y 26 años; 43.29% entre los 27 a 36 años y sólo un 9.76%, entre los 37 a 46 años, respectivamente.

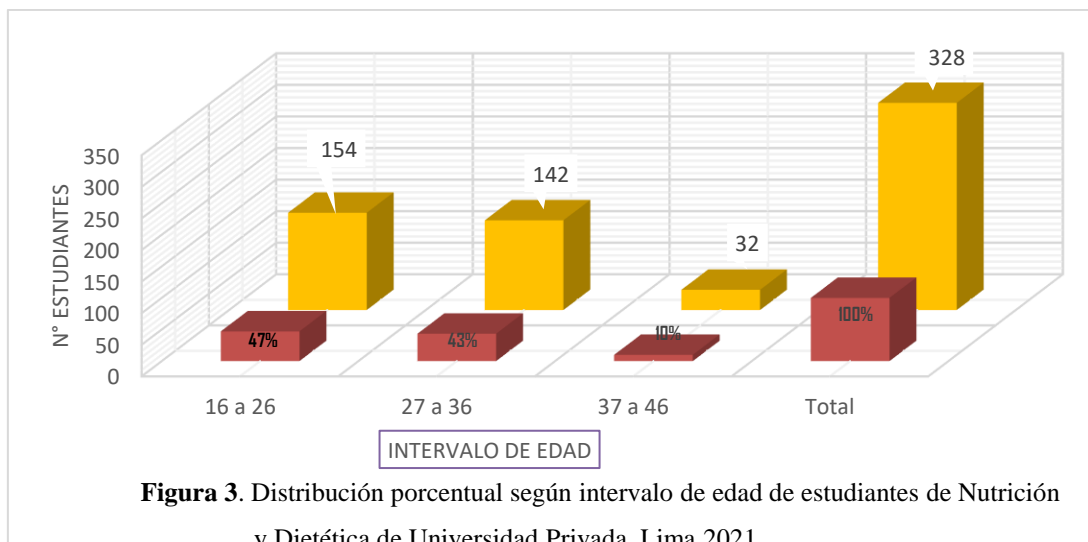


Figura 3. Distribución porcentual según intervalo de edad de estudiantes de Nutrición y Dietética de Universidad Privada, Lima 2021

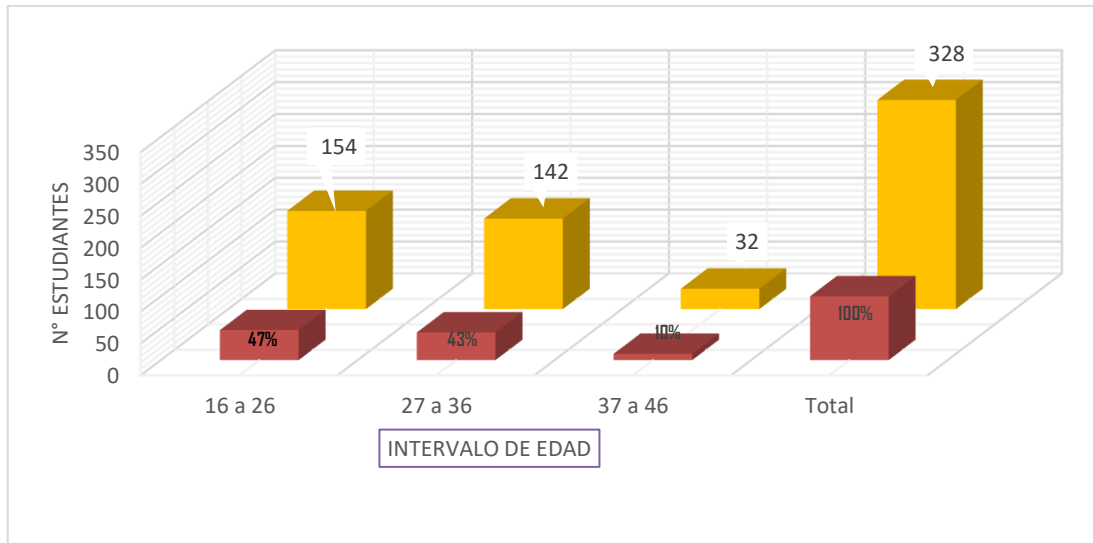


Figura 3. Distribución porcentual según intervalo de edad de estudiantes de Nutrición y Dietética de Universidad Privada, Lima 2021

Fuente: Base de datos de registro-2021

Referente a la Fig. 4, se pudo observar que la variable Consumo de alimentos ultra procesados mostró que un 89% de los estudiantes manifiestan un consumo “bajo” y sólo un 11% como “regular”.

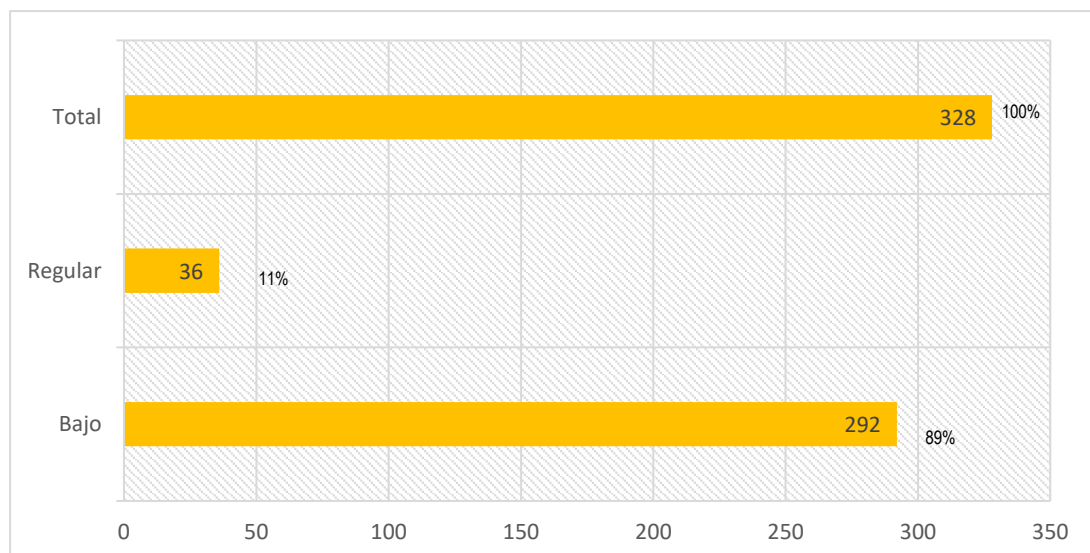


Figura 4. Niveles de la variable Consumo de alimentos ultra procesados.

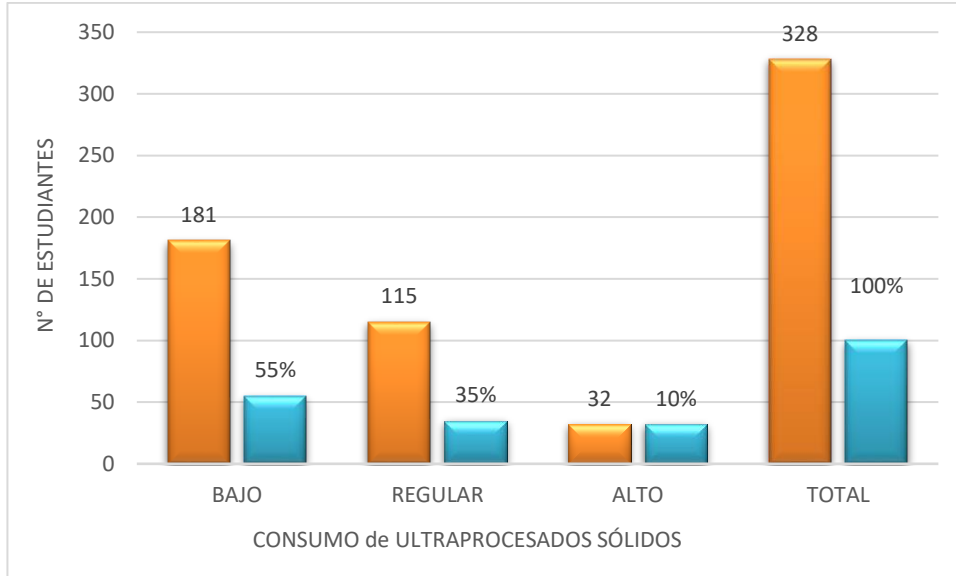


Figura 5. Niveles de la dimensión de Alimentos sólidos ultra procesados.

Teniendo en cuenta las figura 5, en lo que respecta a la dimensión Alimentos sólidos ultra procesados, se determina que el 55% lo consume en un nivel “bajo”; un 35%, en un nivel “regular” y solo un 10% en uno “alto”.

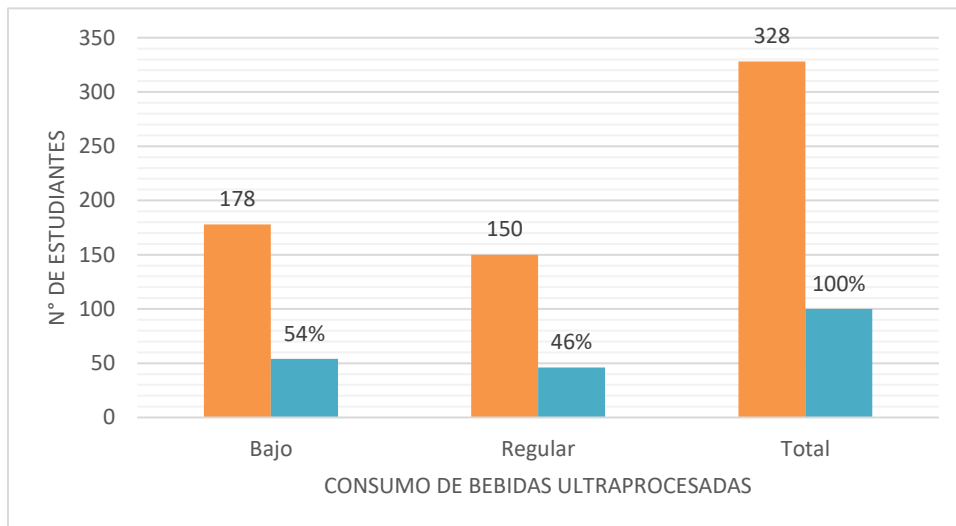


Figura 6. Niveles de la dimensión Bebidas ultra procesadas

Teniendo en cuenta la figura 6, en lo que respecta a la dimensión bebidas ultra procesadas, se determina que el 54% lo consume en un nivel “bajo” y un 46% en un nivel “regular”.

Por último, tal como se observa en la figura 7, en lo que respecta a la variable Estrés académico, se determina que solo el 10% de los estudiantes encuestados padecen tal condición en un nivel “bajo”; el 75% está en un nivel “medio” y el 15% lo revela como “alto”.

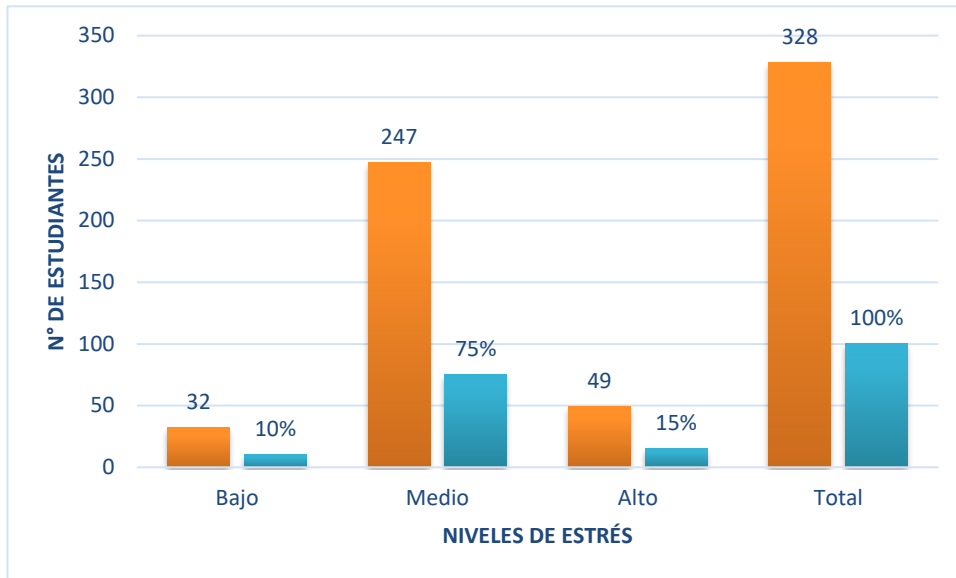


Figura 7. Niveles de la variable Estrés académico.

Como se observa en la tabla 2, respecto a los niveles de la dimensión estresores del estrés se muestra que el 75% de los estudiantes tiene un nivel de estrés ‘alto’, un 10% ‘medio’, mientras que el 15% presenta un nivel ‘bajo’.

Tabla 2. Niveles de la dimensión Estresores

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	48	15
Medio	32	10
Alto	248	75
TOTAL	328	100

Nota: Corresponde a los niveles de dimensión del cuestionario Estrés Académico

En la tabla 3, se muestran los niveles de la dimensión síntomas del estrés, se muestra que el 55% de los estudiantes tienen un nivel de estrés ‘medio’, un 34% ‘bajo’, mientras que sólo el 11% presenta un nivel ‘alto’.

Tabla 3. Niveles de la dimensión Síntomas

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	110	34
Medio	180	55
Alto	38	11
TOTAL	328	100

Nota: Corresponde a los niveles de dimensión del cuestionario Estrés Académico

Como se puede observar en la tabla 4, respecto a los niveles de dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés, se muestra que el 65% de los estudiantes tienen un nivel de estrés ‘medio’, un 25% ‘alto’, mientras que el 10% presenta un nivel ‘bajo’.

Tabla 4. Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	32	10
Medio	214	65
Alto	82	25
TOTAL	328	100

Nota: Corresponde a los niveles de dimensión del cuestionario Estrés Académico

3.2 Resultados inferenciales

Como las variables analizadas son cuantitativas, es recomendable aplicar la prueba de normalidad de datos; ello corroborará si estos datos recolectados son paramétricos (normales) o no paramétricos (anormales).

Tabla 5. Prueba de normalidad en las variables Consumo de alimentos ultra procesados y estrés académico

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Consumo de alimentos ultra procesados	1,47	328	0,000	0,936	328	0,000
Estrés académico	,062	328	0,004	0,985	328	0,002

a. Corrección de significación de Liliefors

En la tabla 5, se observa la prueba de normalidad de acuerdo al coeficiente de Kolmogórov-Smirnov, se dispone que los valores del p-valor en su mayoría se encuentran por debajo del nivel de significancia estadística ($\text{sig.} = 0,00 < 0,05$), por lo que es evidente que la distribución de datos no presenta normalidad. En este aspecto, corresponde aplicar pruebas no paramétricas de Chi-cuadrado (X^2) para determinar relaciones entre ambas variables.

Con la finalidad de concluir la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y el estrés académico en los estudiantes universitarios, se procedió a cruzar las variables y relacionar los datos de ambas variables a través del estadígrafo indicado.

Tabla 6. Alimentos ultra procesados VS Estrés Académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada

		ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS			Total
		BAJO	MEDIO	ALTO	
ESTRÉS ACADÉMICO	BAJO	24	8	0	32
	MEDIO	150	86	11	247
	ALTO	0	24	25	49
Total		174	118	36	328

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Grados de libertad	Significación asintótica (bilateral) p.valor
Chi-cuadrado de Pearson	119,790a	4	0,000
N de casos válidos	328		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,51.
 $X^2 = 119,79$; $p=0,000$

De acuerdo a los valores encontrados, en la tabla 6, se tiene un total de 328 estudiantes, 247 presentan estrés medio, donde número de estudiantes que consumen los alimentos ultra procesados fluctúa entre 11 á 150 con el considerando de estrés medio y consumo bajo; de igual forma se observa con los otros niveles de estrés, resaltando que cuando el estrés fue bajo no se tuvo alumnos con consumo de ultra procesados. El estadístico de prueba muestra un p-valor de 0,000 inferior a 0.05, lo que significa que existe relación entre las variables estrés académico y alimentos ultra procesados.

Tabla 7. Alimentos sólidos ultra procesados y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima,2021

		ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS SOLIDOS			Total
		BAJO	REGULAR	ALTO	
ESTRÉS ACADÉMICO	BAJO	22	10	0	32
	MEDIO	159	81	7	247
	ALTO	0	24	25	49
Total		181	115	32	328

Chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral) p-valor
Chi-cuadrado de Pearson	135,862 ^a	4	0,000
N de casos válidos	328		

- a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,12.
 $X^2 = 135,863$; $p=0,000$

Con la finalidad de establecer la relación entre los alimentos sólidos ultra procesados y el estrés académico en los estudiantes, tal como se visualiza en la tabla 7, se tiene un total de 328 estudiantes, 247 presentan estrés medio, donde número de estudiantes que consumen los alimentos sólidos ultra procesados fluctúa entre 7 á 159 con el considerando de estrés medio y consumo bajo; de igual forma se observa con los otros niveles de estrés, resaltando que cuando el estrés fue bajo no se tuvo alumnos con consumo de ultra procesados. El estadístico de prueba muestra un p-valor de 0,000 inferior a 0.05, lo que significa que existe relación entre las variables estrés académico y alimentos sólidos ultra procesados.

Tabla 8. Alimentos ultra procesados Bebidas y el estrés académico en estudiantes de una universidad Privada de Lima, 2021.

		BEBIDAS			Total
		BAJO	REGULAR	ALTO	
ESTRÉS ACADÉMICO	BAJO	26	6	0	32
	MEDIO	152	80	15	247
	ALTO	0	34	15	49
Total		178	120	30	328

Chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral) p-valor
Chi-cuadrado de Pearson	81,836 ^a	4	0,000
N de casos válidos	328		

- a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,93.
 $X^2 = 81,836$; $p=0,000$

Por último, con la finalidad de determinar la relación entre el consumo de bebidas ultra procesadas y el estrés académico en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021., tal como se visualiza en la tabla 8, se tiene un total de 328 estudiantes, 247 presentan estrés medio, donde número de estudiantes que consumen los alimentos sólidos ultra procesados fluctúa entre 15 á 152 con el considerando de estrés medio y consumo bajo; de igual forma se observa con los otros niveles de estrés, resaltando que cuando el estrés fue bajo no se tuvo alumnos con consumo de ultra procesados. El estadístico de prueba muestra un p-valor de 0,000 inferior a 0.05, lo que significa que existe relación entre las variables estrés académico y alimentos ultra procesados Bebidas.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la actualidad, el estrés es una de las principales consecuencias que trajo la pandemia COVID-19. Sin embargo, está acompañado de otros factores que agravan la salud mental que ya sufre la población en general como lo es la calidad de su alimentación (26). Esta realidad se observa con mayor notoriedad en los jóvenes universitarios, quienes aparte de subsistir y sobrellevar los problemas económicos, sociales y de salud, también tienen que lidiar con el cumplimiento de su responsabilidad académica (13).

Referente al estrés; todos los estudiantes sin distinción de género evidenciaron algún nivel de estrés académico, encontrando que 75% presentaron un nivel de estrés medio y el 15% fue revelado como “alto”, resultados que no evidencian diferencias significativas con trabajos realizados por Calatayud (27), quienes al evaluar el estrés como factor de riesgo académico, encontraron niveles en todas sus categorías, siendo el estrés medio severo y estrés severo (76,39%) en estudiantes universitarios de Puno, durante el período de pandemia COVID-19 y no hay diferencias significativas entre los valores medios entre varones y mujeres y las edades de éstos estudiantes; por lo que: se infiere que el estrés académico en todos los niveles se debe a que en el entorno educativo el estudiante desafía situaciones nuevas y de incertidumbre sobre su desarrollo educativo y futuro profesional lo que trae consigo mayor presión y vulnerabilidad ante diversas situaciones tal como lo manifiesta Barraza (15) y Millones et al (28) cuando hacen referencia al estrés académico.

De otra parte el tener en cuenta que el estrés académico implica tres dimensiones, se encontró que la dimensión estresores presentó el nivel más elevado (75%) probablemente porque la sobrecarga académica, las evaluaciones, entre otros, se relacionan al aspecto personal e interpersonal de los estudiantes tal como lo menciona Teque-Julcarima et al (29) y Chávez &Peralta (30); en tanto que los síntomas (55%) y afrontamiento (65%) se

encontraron con valores medios, los se vinculan a las acciones que toma el estudiante para recuperar el equilibrio perdido Barraza (15).

En varios trabajos, realizados hasta antes de pandemia, Contreras et al (31) encontraron que ingresantes de medicina manifestaron estrés académico medio 45% seguido de alto 33,4% y el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas con valores de 50 g al día en snack dulces y salados, mientras que en las bebidas están en cerca al medio litro (441.4ml/día); Asimismo Banda,V(5) concluye en su estudio realizado con estudiantes de enfermería que el estrés moderado tiene el mayor impacto con una proporción del 74,51% y Cassaretto et al(32) refieren que el estrés académico en universitarios es de mayor prevalencia en niveles medios y altos (83%) contemplando que el sexo femenino y procedencia son los más relevante y un 17% no presenta estrés.

De otra parte se encontró que el 89% tiene un bajo consumo y sólo el 11% tiene un consumo regular, estos resultados se comparan con el trabajo realizado por Jiménez et al (33), ellos nos dicen que el interés de los estudiantes universitarios 73,08% por mantener una alimentación más saludable en la etapa de confinamiento, esto se reflejaba en una mejor alimentación evidenciando una disminución en el consumo de alimentos de bajo valor biológico, por lo tanto se puede deducir que durante el confinamiento obligatorio los estudiantes mejoraron sus hábitos alimenticios, tal como informa la Sociedad de Endocrinología en Atlanta (2022) en dónde se ha visto que en los últimos 30 años, el consumo de alimentos ultra procesados entre los adolescentes de Estados Unidos disminuyó duramente la pandemia COVID-19, debido a la mayor disponibilidad para poder preparar sus comidas en casa, la poca accesibilidad para comprar este tipo de alimentos Valenciana (34) , y quizá a una mayor consciencia por parte de estos, según lo reportó Pérez- Rodríguez (35).

Asimismo, para los ultra procesados sólidos (55% Bajo, 35% regular y 10% alto) y bebidas (54% bajo y 46% regular) son valores que se contraponen a lo reportado por Velásquez, V (2020) sobre consumo de alimentos ultra procesados durante cuarentena COVID-19, (ultra procesados sólidos: 48,3% alto, seguido de 41,4% y 10,3% bajo y ultra procesados líquidos: 0,7% alto, 10,5% medio y 88% bajo), concluyéndose que hay alto consumo de alimentos ultra procesados en esta etapa de cuarentena. Entonces se infiere que dichos valores son diferentes dado que el estudio se realizó en durante la segunda ola de pandemia y fue durante este período que nuestro país experimentó aumento en el número de casos confirmados (2'181,183 casos -Comunicado N°707), altas tasas de morbimortalidad y además comunicados y campañas donde se hacía hincapié de evitar o limitar el consumo de ultra procesados que tengan contenidos altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y aditivos, dado que éstos alimentos tienen un menor valor nutricional y pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas y debilitar el sistema inmunológico (36).

De otra parte, trabajos realizados en Argentina por Monteverde, A. (2020) sobre los cambios en la alimentación durante aislamiento por COVID-19, muestran que durante la situación Aislamiento social, preventivo obligatorio (ASPO) se llevaron a cabo prácticas poco saludables no sólo por la modificación de las rutinas diarias sino por el confinamiento, encontrándose en la primera parte de su estudio 48% y como causal de cambios de alimentación fue ansiedad por encierro, seguido por el mayor tiempo disponible de compra (36%) y durante la segunda etapa se encontraron cambios positivos como la eliminación de alimentos poco saludables y preferencia por la comida casera y compra individual, con menor frecuencia y mayor volumen en el establecimiento más cercano que tuviera todo lo necesario.

Por lo que:

Se concluye que sí existe relación altamente significativa entre el consumo de alimentos ultra procesados y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada en el período 2021 con un p-valor = 0,000 muy por debajo del 1%.; de igual manera entre cada una de las relaciones de alimentos ultra procesados sólidos, ultra procesadas bebidas presentando ambas un p-valor menor al 1%

Contemplándose que los valores de estrés académico se dieron en todos los niveles desde 10% bajo a medio a alto de 75% y 15%; siendo Bajo el consumo de ultra procesados con 89%; y según dimensión: ultra procesados sólidos: 55% bajo, 35% regular y 10% alto y ultra procesados bebidas: 54% bajo y 46% regular.

LIMITACIONES

- No haber podido captar y/o comunicarnos con otras carreras profesionales de la institución.
- Dificultad para poder enviar las encuestas a nuestros compañeros ya que no teníamos datos actualizados de ellos en el momento.
- Demora en obtener respuestas de las encuestas ya que algunos compañeros no tenían tiempo para poder responder las preguntas.

IMPLICANCIAS

- Nos ha permitido tener contextos muy claros, donde la concientización sobre consumo de alimentos ultra procesados disminuyó no sólo por la poca disponibilidad a los alimentos, temor y tiempo sino porque las evidencias de morbimortalidad dieron lugar al control consciente y reflexivo de consumo.
- Así también, tener una primera aproximación que fortalece el desarrollo de temas que fortalecen a los nutricionistas en su función diaria ya que las conductas de salud y consumo se vinculan directamente con el bienestar físico y mental.

Referencias

1. Ballena CL, Cabrejos L, Davila Y, Gonzales CG, Mejía GE, Ramos V, et al. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. Rev Cuerpo Méd Hosp Nac Almanzor Aguinaga Asenjo. enero de 2021;14(1):87-9.
2. CEPAL, UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19 [Internet]. Chile; 2020 agosto [citado 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
3. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia. diciembre de 2011;3(2):65-82.
4. Serna Ortega MI, Obando Naspiran MP, Sánchez Acosta D, Pérez Sierra S, Botero Bernal M. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. RESPYN Rev Salud Pública Nutr. 8 de abril de 2022;21(2):20-9.
5. Banda Espinoza VC. Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019 [Internet]. [Ecuador]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de enfermería; 2018 [citado 17 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16537/TESIS%20VIVIANA%20BANDA.pdf?sequence=1>
6. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cad Saúde Pública. 30 de abril de 2020;36:e00054020.
7. Etiquetado frontal - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>
8. Marti A, Calvo C, Martínez A, Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr Hosp. febrero de 2021;38(1):177-85.
9. Sandoval Riffo D, Torres Yima CP. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 [Internet] [Thesis]. [Chile]: Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018 [citado 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.udd.cl/handle/11447/2344>

10. Papier K, Ahmed F, Lee P, Wiseman J. Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: sex differences. *Nutr Burbank Los Angel Cty Calif*. febrero de 2015;31(2):324-30.
11. Ramón-Arbués E, Gea-Caballero V, Granada-López JM, Juárez-Vela R, Pellicer-García B, Antón-Solanas I. The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *Int J Environ Res Public Health*. enero de 2020;17(19):7001.
12. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*. 27 de abril de 2020;12(5):1241.
13. Flores Ramos SN, Maravi Zorrilla YA. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020 [Internet]. [Lima]: María Auxiliadora; 2021 [citado 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/464>
14. Castillo-Navarrete J, Guzmán-Castillo A, Bustos N. C, Zavala S. W, Vicente P. B. Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Rev Iberoam Diagnóstico Eval – E Aval Psicológica*. 8 de noviembre de 2019;9(3):101-16.
15. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electrónica Psicol Iztacala*. diciembre de 2006;9(3):20.
16. Chávez-Mendoza KG, Camino-Belizario MA, Rojas CMC, Villalba-Condori KO, Vinelli-Arzuviaga D, Mejía CR. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutr Clínica Dietética Hosp*. 21 de julio de 2021;41(4):9.
17. Mohammed A, Ghebreyesus T. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible [Internet]. 2019 [citado 19 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://prevencionar.com/2019/06/12/vida-saludable-bienestar-y-objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
18. Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, De la Cruz MR, Ortega Révolo DID. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *RSocialium*. 5 de julio de 2020;4(2):111-30.
19. Fernández de Castro de León J, Luévano Flores E. Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Rev Panam Pedagog [Internet]*. 28 de diciembre de 2018 [citado 26 de septiembre de 2022];(26). Disponible en: <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1926>
20. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. *Aliment Bebidas Ultraprocesados En América Lat Tend Ef Sobre Obes E Implicaciones Para Las Políticas Públicas*. 2015;74-74.

21. Monteiro C, Cannon G. El Gran Tema en Nutrición y Salud Pública Es El Ultra-Procesamiento de Alimentos | PDF | Obesidad | Alimentos [Internet]. [Brasil]: Universidad de São Paulo; 2012 [citado 23 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/277160679/El-gran-tema-en-nutricion-y-salud-publica-es-el-ultra-procesamiento-de-alimentos>
22. Etienne C. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2016 [citado 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/perfil-de-nutrientes>
23. Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M, Florez-Monterrosa C. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*. 22 de julio de 2020;23(2):195-213.
24. Velasquez Castillo V. Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020. [Internet]. [Lima]: César Vallejo; 2020 [citado 23 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46364>
25. Valverde Vallejos MI. Inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022 [Internet]. [Perú]: Universidad Cesar Vallejo; 2022 [citado 18 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/97632>
26. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr*. octubre de 2022;49(5):616-24.
27. Mendoza APC, Mamani EA, Ramos EH, Quispe GB, Mamani JI. Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Rev Educ*. 29 de junio de 2022;114-32.
28. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad Estrés*. 1 de enero de 2019;25(1):28-34.
29. Teque- Julcarima MS, Gálvez Díaz N del C, Salazar Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Med Natur*. 2020;14(2):43-8.
30. Jesús Chávez Parillo RPG. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú | *Revista de Ciencias Sociales*. 22 de octubre de 2019 [citado 31 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/29629>
31. Contreras Melgar SG. Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015. *Repos Tesis - UNMSM*. 2016;51.

32. Cassaretto- M, Vilela- P, Gamarra- L, Cassaretto- M, Vilela- P, Gamarra- L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit [Internet]. julio de 2021 [citado 18 de octubre de 2022];27(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
33. Ramos MR, Jiménez M de LM. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. Cienc -Sum Rev Científica Multidiscip Prospect [Internet]. 2021 [citado 21 de noviembre de 2022];28(4). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/104/10467403004/html/>
34. A,B,C valenciana. Los productos de Mercadona que pierden adeptos tras el cambio de hábitos por el confinamiento [Internet]. abc. 2020 [citado 3 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/abci-coronavirus-productos-mercadona-pierden-adeptos-tras-cambio-habitos-confinamiento-202004221959_noticia.html
35. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España [Internet]. [citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf
36. Ministerio de Salud. Minsa: 8 millones de personas con obesidad tienen alto riesgo de hospitalización y muerte por COVID-19 [Internet]. [citado 4 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/543183-minsa-8-millones-de-personas-con-obesidad-tienen-alto-riesgo-de-hospitalizacion-y-muerte-por-covid-19>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2021				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada- Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>-Determinar la relación entre el estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>-Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p> <p>-Determinar el nivel de consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p> <p>-Determinar la relación del estrés académico y nivel de consumo de alimentos sólidos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>- Existe relación significativa entre el estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>- Existe relación entre el estrés académico y consumo de alimentos sólidos ultra procesados en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p> <p>-Existe relación entre estrés académico y consumo de bebidas ultra procesadas en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p>	<p>V1: Estrés académico</p> <p>-Se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.</p> <p>Se aplica un inventario de 30 preguntas que expresan tres Dimensiones: D1: estresores D2: síntomas D3: estrategias de afrontamiento Y se valora como: Bajo; Medio Alto.</p> <p>V2: Consumo de alimentos ultra procesados</p>	<p>Diseño y tipo de investigación: Descriptiva, No experimental, correlacional.</p> <p>Población: estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada en Lima, cuyo número de matriculados para el ciclo 2021-II registró 705 estudiantes, del primero al décimo ciclo.</p> <p>Muestra: 328 estudiantes de los diferentes ciclos académicos, que aceptaron participar en el estudio y presentan las mismas características y criterios de inclusión.</p> <p>Técnicas de recolección de datos: Muestreo probabilístico aleatorio simple</p> <p>Instrumentos: Cuestionario e Inventario SISCO-19</p> <p>Procesamiento y análisis de la información Estadística inferencial –</p>

	<p>-Determinar el estrés académico y nivel de consumo de bebidas ultra procesadas en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada-Lima, 2021.</p>		<p>-Se define como la ingesta de formulaciones industriales a base de sustancias con alto contenido de aditivos (sodio, potasio, azúcares y/o grasas) que dan color, sabor y texturas intentando imitar a alimentos.</p>	<p>(Chi-cuadrado de Pearson)</p>
--	--	--	--	----------------------------------

ANEXO 1: INSTRUMENTOS

ESTRÉS ACADÉMICO y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS

Estimado estudiante:

Te invitamos a participar libre y voluntariamente respondiendo 48 preguntas sobre estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados, dirigido a todos los estudiantes universitarios de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Instrucciones: Lee atentamente cada una de las preguntas, revisa las opciones y Marca la alternativa que consideres más conveniente. El tiempo estimado que requiere para completar tus respuestas es de aproximadamente 25 minutos, por ello se aconseja realizarlo en tu tiempo libre para que puedan concentrarse y contestar con la mejor predisposición y honestidad. La información que se obtenga es de carácter anónimo y confidencial, los datos serán usados sólo con fines de la investigación

Gracias por su tiempo y su colaboración.

INVENTARIO						
Variable 1: Estrés académico						
Dimensión 1: Estresores		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Tengo profesores/as que son muy teóricos/as cuando enseñan.					
2	Tengo poca claridad sobre lo que solicitan mis profesores/as.					
3	Mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).					
4	Tengo sobrecarga de tareas y trabajos académicos todos los días.					
5	Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.					
6	Tengo tiempo limitado para hacer otras actividades que me agradan.					
7	Es complicada la forma de realizar las actividades (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.).					
8	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación es complicada.					
9	Es complejo el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (lecturas, proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.)					

10	Existe competitividad con o entre mis compañeros de clases.					
11	Los temas que se abordan en la clase son incomprensibles.					
12	Las clases que asisto (conexión) son aburridas o monótonas.					
Dimensión 2: Síntomas		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
13	Tengo trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
14	Tengo fatiga crónica (cansancio permanente).					
15	Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
16	Tengo dolores de cabeza o migrañas.					
17	Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas.					
18	Tengo tendencia a rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
19	Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
20	Tengo ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.					
21	Siento aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
22	Para distraerme, escucho música o veo televisión.					
23	Navego en internet.					
24	Juego videojuegos.					
25	Solicito el apoyo de mi familia o amigos.					
26	Cuento lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa).					
27	Me concentro para resolver la situación que me preocupa.					
28	Establezco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.					
29	Evalúo lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.					
30	Trato de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					

Adaptado de: Inventario de SISCO SV-19

ANEXO 2: CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS

CUESTIONARIO						
Variable 1: Consumo de alimentos ultra procesados						
Dimensión 1: Alimentos ultra procesados		Diario	2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 a 3 veces al mes	No consumo
1	¿Cuántas veces consumes Chizitos, Cheetos o Cheese tris?					
2	¿Cuántas veces consumes papitas, chifles o camote frito (Lay's, Pringles, etc.)?					
3	¿Cuántas veces consumes Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Torteos o Piqueo Snack)?					
4	¿Cuántas veces consumes helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?					
5	¿Cuántas veces consumes helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?					
6	¿Cuántas veces consumes chocolates, gomitas o wafer (Sublime, Nik, Sapito, Princesa, CuaCua, Frugelé, ¿etc.)?					
7	¿Cuántas veces consumes Ajinomén, Sopa Maruchan, ¿sopa envasada con pollo o carne?					
8	¿Cuántas veces consumes salsas (Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, Salsa golf, Ají criollo, Tarí, Uchucuta, ¿Aceitunosa o Huancaína Alacena)?					
9	¿Cuántas veces consumes aderezos procesados (Panquita, Tuco, sibarita, ajino sillao, ¿ajino moto o deli arroz)?					
10	¿Cuántas veces consumes galletas con relleno dulces (Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel o Frac)?					
11	¿Cuántas veces consumes galletas dulces sin relleno (Vainilla, Margarita, Picaras, Chomp, Integrakers, Chocosoda, Chodonuts, Glacitas, Tentación, ¿Chocochip o Caritas)?					
12	¿Cuántas veces consumes cereales azucarados (Copix, Almohaditas, ¿Chocapic o Trigo atómico)?					

Dimensión 2: Bebidas Ultra procesadas		Diario	2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 a 3 veces al mes	No consume
13	¿Cuántas veces consumes gaseosas (Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Crush, Guaraná, ¿Big cola, Fanta, etc.)?					
14	¿Cuántas veces consumes jugos endulzados (Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut, Free tea, etc.)?					
15	¿Cuántas veces consumes bebidas energéticas (Volt, Red Bull, Monster, V220 o Burn)?					
16	¿Cuántas veces consumes bebidas para deportistas (Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)?					
17	¿Cuántas veces consumes yogurt Yopi, Batimix, Yomost Laive biodefensa, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida?					
18	¿Cuántas veces consumes leche chocolatada, condensada o Actiavena?					

Adaptado de: Velásquez, V. (2020). *Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020.*

ANEXO 3

DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA: POBLACION FINITA

CALCULADORA PARA "N" FINITA	
N	705
z	1.96
p	0.5
q	0.5
E	0.05

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Tamaño muestra	
n_o =	328

1 - α	95%
Error Muestral (E)	5%

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH																						
1																																																								
2				CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS																																																				
3				ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS														IDAS ULTRAPROCESA																																						
4		Genero	Rango de edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18																																		
5	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	4	1	1	2	22	1	3	2	2	2	3	14	1	36	1																														
6	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	4	2	1	1	19	1	2	1	1	1	1	7	1	26	1																														
7	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	21	1	2	1	1	4	1	10	1	31	1																															
8	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	16	1	3	1	1	1	2	1	9	1	25	1																														
9	5	2	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	21	1	2	1	1	3	1	9	1	30	1																														
10	6	1	2	1	1	2	2	1	1	2	5	2	1	1	20	1	3	2	2	2	2	1	12	1	32	1																														
11	7	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	5	1	1	21	1	2	2	1	2	2	1	10	1	31	1																														
12	8	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	20	1	3	1	1	3	4	1	13	1	33	1																													
13	9	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	23	1	2	1	1	1	2	8	1	31	1																														
14	10	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	25	1	2	2	2	2	1	1	10	1	35	1																													
15	11	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	3	2	3	1	22	1	2	1	1	3	3	2	12	1	34	1																													
16	12	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	4	2	2	2	24	1	2	3	1	2	2	12	1	36	1																														
17	13	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	5	2	2	1	23	1	3	2	2	2	1	1	11	1	34	1																													
18	14	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	5	1	1	2	21	1	3	2	2	2	2	1	12	1	33	1																													
19	15	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	4	2	25	1	3	1	2	2	2	2	12	1	37	1																														
20	16	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	20	1	3	1	1	1	2	1	9	1	29	1																													
21	17	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	23	1	5	3	2	3	1	1	15	2	38	1																													
22	18	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	3	4	4	4	5	4	4	25	2	72	2																													
23	19	1	1	2	2	2	3	3	2	1	3	1	2	1	2	24	1	1	1	1	3	1	2	9	1	33	1																													
24	20	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	2	1	25	1	2	1	2	2	2	2	11	1	36	1																													
25	21	1	1	3	3	3	2	2	1	1	4	5	1	1	1	27	1	3	3	3	3	1	1	14	1	41	1																													
26	22	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	4	2	2	1	23	1	3	2	2	2	2	1	13	1	36	1																													
27	23	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	21	1	4	2	1	2	4	1	14	1	35	1																													
28	24	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22	1	2	1	1	2	2	2	10	1	32	1																													
29	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	24	1	2	1	1	1	2	1	8	1	32	1																													
30	26	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	1	19	1	3	2	3	2	2	1	13	1	32	1																													
31	27	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	23	1	4	1	4	1	1	1	12	1	35	1																													
32	28	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	18	1	1	2	1	1	2	2	9	1	27	1																													

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	[12 - 28]	1	bajo
	[29 - 45]	2	regular
	[46 - 60]	3	alto
BEBIDAS ULTRAPROCESADAS	[6 - 14]	1	bajo
	[15 - 23]	2	regular
	[24 - 30]	3	alto
variable	[18 - 42]		bajo
	[43 - 67]		regular
	[68 - 90]		alto

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH				
301	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	21	1	3	2	1	2	2	2	12	1	33	1											
302	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20	1	2	2	2	2	2	2	12	1	32	1											
303	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	1	1	1	1	1	1	6	1	27	1												
304	1	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	37	2	3	4	3	3	4	1	18	2	55	1											
305	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	1	28	1	4	4	2	3	3	2	18	2	46	1												
306	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	20	1	1	1	1	2	1	2	8	1	28	1												
307	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14	1	1	1	1	2	1	1	7	1	21	1												
308	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	17	1	2	3	3	5	4	3	20	2	37	1												
309	1	1	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	35	2	4	2	3	2	2	3	16	2	51	1												
310	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26	1	2	2	2	2	1	2	11	1	37	1												
311	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	3	21	1	3	3	2	3	2	3	16	2	37	1												
312	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	23	1	2	2	2	3	4	3	16	2	39	1												
313	1	2	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	2	2	38	2	2	1	2	3	2	4	14	1	52	1												
314	2	3	2	4	2	3	5	5	1	1	1	2	2	2	29	2	2	1	2	1	1	2	9	1	38	1												
315	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	14	1	1	2	1	1	1	1	7	1	21	1												
316	1	2	3	4	3	4	4	1	1	3	1	1	2	2	29	2	2	1	1	2	2	4	12	1	41	1												
317	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	3	3	3	20	1	3	2	1	1	1	1	9	1	29	1												
318	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	2	3	3	3	3	3	3	18	2	54	1												
319	1	2	1	3	1	3	1	1	2	2	4	3	2	1	24	1	1	1	2	3	4	1	12	1	36	1												
320	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	39	2	4	3	3	3	4	4	21	2	60	1												
321	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	37	2	2	3	4	3	2	4	18	2	55	1			</									