

## FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y  
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES  
DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA-PERÚ. ENERO -  
JULIO 2022.”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciado en Nutrición y Dietética**

**Autores:**

Nicolás Magno Arcos Lazo

Valeria Calderon Bulnes

**Asesor:**

Mg. Roosevelt David Leon Lizama

<https://orcid.org/0000-0002-3638-665X>

Lima – Perú  
2022

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	NILDA DORIS CASTILLO GUARDAMINO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	ROOSVELT DAVID LEON NIZAMA
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

### INFORME DE ORIGINALIDAD

**18%**

INDICE DE SIMILITUD

**17%**

FUENTES DE INTERNET

**3%**

PUBLICACIONES

**6%**

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

**1**

**hdl.handle.net**

Fuente de Internet

**5%**

**2**

**cybertesis.unmsm.edu.pe**

Fuente de Internet

**2%**

**3**

**Submitted to Universidad Privada del Norte**

Trabajo del estudiante

**1%**

**4**

**repositorio.ucv.edu.pe**

Fuente de Internet

**1%**

**5**

**repositorio.upn.edu.pe**

Fuente de Internet

**1%**

**6**

**Submitted to Universidad de Nebrija**

Trabajo del estudiante

**1%**

**7**

**recursosbiblio.url.edu.gt**

Fuente de Internet

**<1%**

**8**

**alicia.concytec.gob.pe**

Fuente de Internet

**<1%**

**9**

**Submitted to Universidad de San Martín de Porres**

**<1%**

## **DEDICATORIA**

Esta investigación va dedicada a nuestros padres, hermanos por estar a nuestro lado y mostrarnos su apoyo a lo largo de nuestra estadía universitaria y a todas las personas especiales que nos acompañaron dentro de esta etapa.

## AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirnos alcanzar esta meta y darnos salud en medio de la pandemia mundial que afrontamos.

A nuestros padres por ser pieza clave en nuestra formación como personas y profesionales, por su esfuerzo y dedicación para que seamos personas correctas y ser nuestra mayor inspiración.

A nuestras familias por creer en nosotras, por alentarnos, por escucharnos y por brindarnos su cariño en todo momento.

A nuestro asesor de tesis Mg. Roosevelt Leon Lizama por ser nuestro mentor y por compartirnos sus conocimientos y tiempo, durante este proceso.

A nuestros profesores, los cuales nos ayudaron con la validación de nuestros cuestionarios para poder realizarlos.

A nuestra universidad que ha sido como nuestro segundo hogar por acogernos y permitirnos culminar nuestra etapa de pregrado en una institución de prestigio.

## TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR .....	2
INFORME DE SIMILITUD .....	3
DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
RESUMEN .....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO II. MÉTODO .....	20
CAPITULO III RESULTADOS .....	24
DISCUSIÓN .....	32
CONCLUSIONES .....	35
RECOMENDACIONES .....	36
REFERENCIAS .....	37
ANEXOS .....	41

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1.</b> Distribución porcentual por adolescentes según sexo y su nivel de hábitos alimentarios	<b>24</b>
<b>TABLA 2.</b> Distribución porcentual por adolescentes según sexo y nivel estrés académico	<b>25</b>
<b>TABLA 3.</b> Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico	<b>26</b>
<b>TABLA 4.</b> Pruebas de chi-cuadrado	<b>27</b>
<b>TABLA 5.</b> Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y déficit cognitivo y estado anímico	<b>27</b>
<b>TABLA 6.</b> Pruebas de chi-cuadrado	<b>28</b>
<b>TABLA 7.</b> Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y nerviosismo y dificultad para relajarse	<b>29</b>
<b>TABLA 8.</b> Pruebas de chi-cuadrado	<b>30</b>
<b>TABLA 9.</b> Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y síntomas físicos	<b>30</b>
<b>TABLA 10.</b> Pruebas de chi-cuadrado	<b>31</b>

## RESUMEN

Los hábitos alimentarios que cada individuo lleva consigo según las costumbres familiares, son expresados a lo largo de su vida, pero esto varía con el transcurrir de los días. Los estudiantes adolescentes en la etapa escolar suelen tener muchos cambios y obligaciones por lo que se suele presentar el estrés al no tener un control absoluto de las situaciones que viven, provocando en ellos una nueva adaptación con respecto a sus hábitos alimentarios. **Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en un colegio privado de Lima 2022; **Materiales y métodos:** estudio no experimental, de corte transversal, cuantitativo y correlacional; la población estuvo conformada por 219 escolares adolescente de un colegio privado ubicado en el distrito de Carabaylo, cuya información fue ejecutada a través del programa estadístico SPSS versión 25 y Microsoft Excel 2016. **Resultados:** un 52.1% presentaban un nivel adecuado de hábitos junto a un nivel moderado de estrés académico. **Conclusión:** el valor de la tabla Chi cuadrado fue de  $p > 0.05$ , significando que no existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico.

**Palabras clave:** Hábitos Alimentarios, Estrés, Adolescentes, Estudiantes.



## SUMMARY

The eating habits that each individual carries with them according to family customs, are expressed throughout their lives, but this varies with the passing of the days. Adolescent students in the school stage usually have many changes and obligations, so stress usually occurs as they do not have absolute control of the situations they experience, causing them to adapt again with respect to their eating habits. **Objective:** To determine the relationship between eating habits and academic stress in a private school in Lima 2022; **Materials and methods:** non-experimental, cross-sectional, quantitative and correlational study; The population consisted of 219 adolescent schoolchildren from a private school located in the district of Carabaylo, whose information was executed through the statistical program SPSS version 25 and Microsoft Excel 2016. **Results:** 52.1% had an adequate level of habits and a moderate level of academic stress. **Conclusion:** the value of the Chi-square table was  $p \Rightarrow 0.05$ , meaning that there is no significant relationship between eating habits and academic stress.

**Key words:** Eating habits, Stress, Adolescents, Students.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad problemática

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) define a la malnutrición como una condición fisiológica anormal causada por un insuficiente, desequilibrado o excesivo consumo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria y los micronutrientes que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (1). En el 2016 a nivel mundial había 124 millones de niños y adolescentes que comprendían las edades de 5 a 19 años presentando obesidad, mientras que 192 millones de niños y adolescentes presentaron bajo peso entre moderado y grave según OMS (2).

Durante la cuarentena originada por la enfermedad del coronavirus de 2019 y el aislamiento social que se tomó como medida preventiva para evitar la propagación de dicha enfermedad; ha traído consigo un prolongado uso de dispositivos electrónicos, mayor sedentarismo y un deterioro emocional (3), así mismo la etapa estudiantil y su adaptación a esta suele ser una etapa difícil en los estudiantes y más durante la adolescencia, por los que dentro del período de cuarentena los estudiantes se vieron afectados tanto psicológicamente como nutricionalmente, dando resultados como el aumento en su estrés debido a la transición de la educación presencial a la educación en línea (virtual), así como la falta de dinero y las limitaciones en el sistema de salud, encontrándose relación con la modificación de sus hábitos alimentarios producto de lo anteriormente mencionado.

De acuerdo con Unicef, el sobrepeso y la obesidad que afectan a niños y adolescentes tienen su origen en una combinación de factores, que incluyen aspectos fisiológicos, decisiones relacionadas con la alimentación, falta de actividad física y un exceso en la ingesta calórica. Uno de los elementos que contribuyen a estos problemas de salud es el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, que se destacan por su alto contenido calórico (4).

El incremento en la adquisición de estos alimentos se debe a su accesibilidad y practicidad, dado que están listos para su consumo sin requerir una preparación significativa, e incluso en algunos casos, sin necesidad de ninguna preparación. (5)

The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), Centrada en mejorar la calidad de atención y agilizar el acceso a los tratamientos para niños y familiares que han padecido situaciones traumáticas, destaca que la reacción psicológica al COVID-19 varía según la edad y el nivel de desarrollo del niño. En el caso de los adolescentes de 13 a 18 años, es común observar cambios en el apetito, problemas de sueño, aislamiento de sus compañeros y familiares, falta de interés en actividades saludables, apatía, irritabilidad, aumento o disminución de la energía y desinterés por comportamientos que promueven la salud. (6).

Un estudio realizado en Brasil en el 2016 sobre ingesta de frutas y verduras y factores que están asociados en adolescentes entre los 12 y 19 años se encontró que la ingesta era inadecuada tanto en frutas como verduras siendo del 34% y esta se encontraba relacionada con indicadores tales como estrés psicosocial y factores en el ambiente comunitario y social (7).

Otro estudio realizado en Finlandia en el 2014 encontró relación entre la alimentación impulsada con el estrés siendo este de 43% en las niñas y 15% en los niños, así como también aquellos que tenían estrés tenían prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados siendo 15% en las niñas y 21.5% en niños (8).

En Bangladesh en el 2021 se realizó una investigación para examinar las relaciones entre el estrés percibido de los adolescentes, comportamiento alimentario, actividad física y el sobrepeso y la obesidad, la evaluación fue realizada en 2019 comprendiendo las edades de 13 a 19 años, dando como resultado que el 61.5% presentaba niveles de estrés moderado a alto y también este nivel de estrés percibido se asoció significativamente con las conductas

alimentarias y el índice de masa corporal (9).

En el Perú, una encuesta digital realizada en el contexto de la pandemia COVID-19, en conjunto por el MINSA, MIMP, MINEDU y UNICEF, demostró que el 29.6% de adolescentes entre 12 a 17 años mostraban una vulnerabilidad para experimentar algún trastorno de salud mental y emocional (10). En Perú en el 2021 se hizo un estudio con el fin de determinar el nivel de estrés académico en los adolescentes, dicho estudio fue realizado a alumnos pertenecientes al 5to año de secundaria donde se encontró que el 45% de estos presentan un alto nivel de estrés académico. (11)

El ministerio de Salud (MINSA) confirmó que un aproximado de 14 millones de peruanos mayores de 15 años sufren de sobrepeso u obesidad, resultado de un consumo excesivo de alimentos procesados y una escasa o inexistente ingesta de frutas y verduras (12). También puso en marcha medidas para hacer frente a la pandemia, incluyendo servicios de apoyo psicosocial a través de una línea telefónica. De todas las llamadas recibidas, el 82.35% provenía de personas con síntomas de estrés.

Durante la vida escolar, el estrés puede influir en el ámbito nutricional provocando un cambio en los hábitos alimentarios los cuales probablemente serán adaptados de por vida. Dentro de estos cambios se pueden encontrar el “food craving”, término que define el fuerte anhelo por consumir un alimento específico, siendo estos densos en energía, es decir, tienen un alto contenido en azúcares y/o grasas. refiriéndose a aspectos emocionales como el deseo intenso de comer, conductuales como la necesidad de buscar alimentos, cognitivos como los pensamientos recurrentes sobre la comida, y fisiológicos como la salivación (13).

#### 1.1.1 Antecedentes del estudio

##### 1.1.1.1 Nivel internacional

En el 2019 en Pakistán se realizó una investigación con la finalidad de ver si hay relación del estrés percibido con el consumo de alimentos saludables y no saludables entre

los adolescentes (14). Esta investigación se realizó en cinco instituciones educativas en Faisalabad, Pakistán, y los participantes fueron 226 adolescentes los cuales tenían 13 a 19 años entre varones y mujeres; dando como resultado que 96 (42,5%) eran hombres y 130 (57,5%) eran mujeres. Además, la investigación mostró que la frecuencia del consumo de alimentos poco saludables se vio directamente relacionado con los puntajes de estrés adquiridas, mientras que el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras frescas, teniendo una relación desfavorable de manera significativa solo en hombres ( $p < 0.05$  cada uno).

Por otro lado en el 2020 en Guatemala, se hizo una investigación para reconocer los 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 (15) comprendiendo las edades de los investigados de 13 a 15 años, teniendo como resultado final que el 96% los adolescentes encuestados mostraron nivel de estrés alto, llegando a la conclusión que existe relación relevante entre el incumplimiento del consumo de cereales y frutas con respecto a los niveles de ansiedad.

En Palestina en el 2020, investigaron la influencia del confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 en los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los adolescentes durante el mes de abril de dicho año (16). La muestra fue de 600 adolescentes que comprendía las edades de 10 y 19 años. El porcentaje de personas que experimentaron un aumento de peso fue de 41.7%, mientras que el 50% registró un incremento en la cantidad de alimentos consumidos. Estos alimentos incluían bebidas azucaradas (31.5%), vegetales (39.5%) y frutas (33.2%), alimentos dulces y azucarados (46.5%) y frituras (36.7%). Esto indica que hubo un cambio significativo en los hábitos alimenticios durante el confinamiento en comparación con el periodo anterior. Los elementos generadores de estrés fueron el confinamiento en el hogar, la distancia con sus amistades, la situación económica y las

dinámicas familiares, siendo asociado significativamente ( $p < 0.05$ ).

#### 1.1.1.2 Nivel nacional

En el año 2020, se llevó a cabo un estudio en Perú con el propósito de examinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios durante la cuarentena por COVID-19 en adolescentes de una Institución Educativa (17). La investigación contó con la participación de 82 estudiantes de segundo, tercer y cuarto grado de nivel secundaria, y se obtuvieron resultados que indicaron que la mayoría de los adolescentes presentaban estrés moderado, siendo más común en las mujeres. También se descubrió que el 81.7% de los adolescentes tenían hábitos alimentarios adecuados.

En el año 2018 se llevó a cabo un estudio en Perú que buscaba analizar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios con el estrés en adolescentes de una academia preuniversitaria (18). La muestra de este estudio estuvo conformada por 84 estudiantes adolescentes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 15 y 19 años. Los resultados arrojaron que un 20,2% de los adolescentes examinados presentaban sobrepeso y un grado elevado de estrés. Asimismo, se encontró que un 81,5% de los adolescentes tenían hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés más elevado.

Otro estudio realizado en Perú el 2020, buscó conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to año de secundaria, en la cual se tomó como muestra 106 alumnos; como resultado se obtuvo que el 35.8% de los estudiantes evaluados mostraron un nivel muy alto de estrés académico (19)

En un estudio llevado a cabo en Chiclayo en el año 2020, tuvo como objetivo Analizar las prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento, se examinó a 201 estudiantes de distintos grados y se obtuvo como resultado que un 65% de ellos presentaba un nivel moderado de estrés, déficit cognitivo y estado de ánimo. Además, un 69% mostraba un nivel moderado de nerviosismo y dificultad para relajarse, mientras que

un 74% presentaba un nivel moderado de síntomas físicos. (20)

## 1.2 Definiciones teóricas

Según secretaria de Salud. Ssa. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 los hábitos alimentarios es el conjunto de comportamientos o conductas adquiridas por una persona, debido a la repetición de acciones con respecto a la preparación, la selección y la ingesta de alimentos. Los hábitos alimentarios se enlazan primordialmente para describir las características de una comunidad a partir de su sociedad, economía y cultura (21).

Según Oblitas, seguir buenos hábitos alimentarios implica mantener una ingesta de alimentos equilibrada donde se pueda incluir todos los nutrientes esenciales, tanto macro como micronutrientes. Además, es importante mantener un consumo adecuado de alimentos evitando excesos. El autor recomienda disminuir el consumo de grasas animales, aumentar la ingesta de leche, patatas, verduras, frutas y alimentos ricos en fibra, así como reducir el consumo de azúcares, dulces y harinas refinadas (22). Por otro lado, Johnson define los hábitos alimenticios como la habilidad de ajustar nuestras dietas según las recomendaciones para una alimentación saludable. Esto implica limitar el consumo de alimentos altos en calorías, elegir opciones bajas en grasas, incorporar una variedad de alimentos fibrosos y adoptar conductas saludables al seleccionar nuestros refrigerios. (23).

Los expertos afirman que el distrés, o estrés negativo, puede tener un impacto perjudicial en la salud de las personas. Esto se debe a que el distrés puede causar múltiples alteraciones en el cuerpo, la mente y las emociones, las cuales son generalmente desagradables y afectan la calidad de vida de quienes lo experimentan. Con el tiempo, se ha demostrado que los síntomas del distrés pueden ser diversos, incluyendo ansiedad, depresión, hostilidad, miedo, tensión y deterioro en el funcionamiento cognitivo, entre otros (24).

Oros de Sapia ha desarrollado una clasificación de tres dimensiones para evaluar los

niveles de estrés en una persona. La primera dimensión permite evaluar el déficit cognitivo y el estado de ánimo, buscando detectar dificultades en la concentración y mantener la atención. La segunda dimensión se centra en el nerviosismo y la dificultad para relajarse, incluyendo síntomas de preocupación excesiva, nerviosismo exagerado y una incapacidad para relajarse. Por último, la tercera dimensión permite evaluar los síntomas físicos, como dolores de cuello, cabeza y cansancio, así como la calidad del sueño (24).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define al estrés como un estado de inquietud generado por situaciones desfavorables o difíciles. Además, las personas experimentan diferentes niveles de estrés, ya que es una respuesta natural ante situaciones amenazantes y otros estímulos. La forma en que una persona reacciona al estrés indica cómo afecta su salud y bienestar. (25).

Por otro lado, Ticona Benavente, SB., Paucar Quispe, G., Llerena Callata, G. modificaron una escala de estimación donde se medía el estrés. en la cual fue dirigida a la población de estudiantes, y luego fue aprobada por el psicólogo clínico Doctor Ernesto Cazorla del “Centro de Salud Mental Moisés Heresi”, asignando valores respecto a la cantidad de estrés que presentan, de acuerdo a los puntajes conseguidos los niveles de estrés fueron: “Estrés leve”, “Estrés moderado” y “Estrés severo”. (26)

Aldazábal explica que el estrés académico se puede dividir en dos niveles: el primero se relaciona con la competencia entre compañeros para destacar académicamente, mientras que el segundo nivel se refiere a la presión social que experimentan los adolescentes al buscar la aceptación de sus pares y adaptarse al grupo. (27)

Los jóvenes en la etapa de la adolescencia son más propensos a experimentar diversos problemas, entre ellos el estrés. Los problemas de bienestar a menudo están vinculados a dificultades psicológicas que surgen como resultado de adaptarse a estos cambios. En este sentido, la evaluación de cómo reacciona un adolescente al estrés durante la etapa temprana



de la adolescencia adquiere relevancia, ya que en este período se establecen los cimientos del desarrollo de la personalidad y la capacidad de actuar de manera independiente. (28), y agregando la cuarentena impuesta por la pandemia de COVID-19, es evidente que el estrés está teniendo un enorme impacto en esta comunidad. que podría desencadenar de manera negativa (29).

## **1.2. Justificación**

El propósito de esta investigación es determinar si existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de los adolescentes encuestados, de tal forma que al conocerlos podemos supervisar y mejorar su calidad de vida al proporcionar un manejo nutricional adecuado y orientación sobre la alimentación saludable, así como también se pretende que no solo beneficie al grupo a evaluar sino a los familiares, los cuales son un eje importante e influyente en el aprendizaje y comportamiento, ayudando así a generar un impacto favorable en su salud nutricional y emocional.

Además, se podrá diseñar un enfoque completo que aborde la prevención y manejo de la situación, basado en los hallazgos obtenidos en el estudio. Esto incluirá la formulación de estrategias que se implementarán en colaboración con un equipo multidisciplinario compuesto por nutricionistas y psicólogos. Asimismo, se llevarán a cabo intervenciones a través de la promoción de campañas que fomenten y eduquen sobre un estilo de vida saludable. (hábitos alimentarios adecuados, calidad del sueño, actividad física, técnicas de relajación y respiración)

Así como también esta investigación puede apoyar a futuras investigaciones a conocer la realidad de muchos estudiantes en la etapa escolar, ya que, el impacto que causa el estrés a nivel mental y nutricional es alto y riesgoso.

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1 Problema general**

¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima- Perú?

Problemas específicos:

- PE1: ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima- Perú?
- PE2: ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y el nerviosismo en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima- Perú?
- PE3: ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima- Perú?

#### 1.4. Objetivos

**Objetivo general:**

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

**Objetivos específicos:**

- OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo que tienen los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.
- OE2: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nerviosismo que tienen los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.
- OE3: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos que tienen los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

#### 1.5. Hipótesis general:

Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y estrés académico en

estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

**Hipótesis específicas:**

- HE1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo y estado anímico en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.
- HE2: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el nerviosismo y dificultad para relajarse en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.
- HE3: Existe relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

## **CAPÍTULO II. MÉTODO**

### **1.6. Tipo de investigación**

El presente estudio es cuantitativo, dado que se basa en la recopilación de datos, que se someten a medición numérica y análisis estadístico. Esto se realiza con el propósito de establecer pautas de comportamiento y poner a prueba teorías. Descriptivo, porque proporciona una descripción de la variable del estudio tal y como se presenta originalmente. Fue de diseño no experimental, en la cual no se buscó modificar deliberadamente la variable de interés con el propósito de observar cómo afectan a otras variables y se caracterizó por ser de corte transversal, ya que el instrumento para recolectar los datos se llevó a cabo en un solo momento (30).

### **1.7. Población y muestra**

#### **Población**

La población del estudio estuvo conformada por 230 estudiantes de primero a quinto año pertenecientes al nivel secundario del Colegio Matemático y Ecológico San Rafael ubicado en el distrito de Carabayllo provincia de Lima.

#### **Muestra**

La muestra estuvo conformada por 219 alumnos del nivel secundario siendo de primer año hasta quinto año quienes cumplían los criterios de inclusión.

#### **1.7.1. Criterios de inclusión:**

- Tener de 12 a 17 años.
- Personas aparentemente sanas, sin vicios.
- No llevar algún tratamiento psiquiátrico.

#### **Criterios de exclusión:**

- Personas con vicios.
- Mujeres embarazadas o puérperas.
- Personas que estén llevando tratamiento psiquiátrico.

### **1.8. Técnicas e instrumentos de recolección y materiales**

### **1.8.1 Técnica de recolección de datos:**

La técnica que se utilizó para poder recolectar los datos fue a través de encuestas de manera presencial para así obtener la información certera de manera confiable para ambas variables, Así mismo se envió mediante correo electrónico el consentimiento informado.

### **1.8.2. Instrumento de recolección de datos:**

El Cuestionario de hábitos alimentarios y La Encuesta para evaluar indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés es tomado de referencia de la tesis que tiene como título “Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia PreUniversitaria en Villa El Salvador 2016“.

El cuestionario de hábitos alimentarios tuvo pequeñas modificaciones siendo sometido a validación nuevamente a través de jueces expertos (3 magistrados pertenecientes a la Universidad privada del Norte, 2 en maestría pública y 1 en gestión y docencia en alimentación y nutrición).(ANEXO 3).

La valoración en promedio fue de 4.87 con una opinión de aplicabilidad entre aceptable y muy aceptable.

El Cuestionario de hábitos alimentarios tomado consta de 33 preguntas distribuidas de la siguiente manera: 29 preguntas en un escalamiento tipo Likert de cuatro valores categoriales (“Nunca”, “1 a 2 veces a la semana”, “3 a 5 veces a la semana”, “Todos los días”) con puntaje de 0 a 4 puntos y 4 preguntas en términos dicotómicos (sí-no) con un puntaje de 0 a 1 punto. (17). Se le otorgará distribución porcentual donde de 0-32% (0-39 pts) se considerará un nivel inadecuado de hábitos alimentarios, en proceso de ser adecuados los hábitos alimentarios si se encuentra entre 33% a 66% (40-79 pts) y adecuados hábitos alimentarios si presenta un porcentaje mayor a 66% (80-120 pts). (ANEXO 6)

El Instrumento de Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés fue elaborado en el año 2006 por Laura B. Oros de Sapia e Ivana Neifert, psicólogas especializadas

en estrategias educativas del Centro de Investigación en Psicología y Ciencias Afines (CIPCA) de la Universidad Adventista del Plata, Argentina.

Respecto a la encuesta que evalúa indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés, consta de 21 ítems, teniendo 3 dimensiones como déficit cognitivo y estado anímico, nerviosismo y dificultad para relajarse y síntomas físicos, según el grado de aparición medido con puntajes de 0 a 4 puntos y un escalamiento en tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre). Se le otorgará distribución porcentual donde de 0-34% (0-29 pts) se considerará un nivel leve de estrés académico, nivel moderado de estrés académico si se encuentra entre 33% a 66% (30-59 pts) y nivel severo de estrés académico si presenta un porcentaje mayor a 66% (60-84 pts) (ANEXO 6). Esta encuesta fue adaptada por lo que se procedió a ser validada nuevamente por 3 jueces expertos dando como resultado en su promedio de valoración muy aceptable con un puntaje de 5. dando conformidad de si es apto para poder ser utilizado. (ANEXO 3).

La recolección de datos se realizará durante la pandemia de COVID-19, donde se solicitará a los participantes responder las preguntas relacionadas a los hábitos alimentarios y cuales son el estado físicos y psicoemocionales de Estrés mediante una encuesta de manera presencial teniendo como referencia el 2022.

### **1.9. Plan de recolección**

Para la ejecución del estudio se solicitó la autorización pertinente a la directora del Colegio Matemático y Ecológico San Rafael mediante una carta de autorización de uso de información de la universidad, el cual fue firmado y autorizado para su aplicación. La recolección de la información sobre los hábitos alimentarios y estrés académico se realizó durante fines de marzo e inicios de mayo del año 2022. El cuestionario será de manera presencial. El contacto con los estudiantes se realizó a través de la visita al colegio. Además, las coordinaciones se harán con la directora del colegio, psicólogo y los profesores de los distintos grados, con el propósito de difundir la investigación. Se entrará a los salones y se repartirán los cuestionarios. El instrumento

será autoadministrado. El tiempo de duración de la encuesta será estimado de 10 a 15 minutos aproximadamente.

### **1.10. Análisis de datos**

Los resultados que se obtendrán de los cuestionarios, se pasarán por un previo filtrado para discriminar las encuestas mal contestadas de los que estarán correctamente respondidas. Posteriormente se utilizará el programa IBM SPSS Statistics versión 25 y el programa Microsoft Excel 2016. Para contrastar las hipótesis de la investigación será con la prueba de chi cuadrado y así poder determinar el grado de relación entre las variables hábitos alimentarios y estrés académico, siendo interpretado a través de tablas.

### **1.11 ÉTICA DEL ESTUDIO**

La investigación no es invasiva para los participantes del estudio, pues se utilizó como herramienta formatos de encuestas que no dañan la integridad física ni moral de los participantes. Así mismo se les informó a los participantes sobre el propósito de la investigación y se les proporcionó el consentimiento informado, asegurando que el proceso es de manera confidencial y sus respuestas no serán divulgadas.

### CAPITULO III RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados de la investigación, siendo en este apartado en el que se presentarán los principales hallazgos relacionados a los objetivos de la presente investigación.

**TABLA 1.** Distribución porcentual por adolescentes según sexo y su nivel de hábitos alimentarios

		NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS			Total
		Inadecuados Hábitos Alimentarios	En proceso de ser adecuado los Hábitos	Adecuados Hábitos Alimentarios	
SEXO	Recuento	14	25	97	136
	FEMENINO				
	% del total	6.4%	11.4%	44.3%	62.1%
MASCULINO	Recuento	15	15	53	83
	% del total	6.8%	6.8%	24.2%	37.9%
Total	Recuento	29	40	150	219
	% del total	13.2%	18.3%	68.5%	100.0%

Fuente SPSS.

En la tabla 1 se puede visualizar que el 68.5% de los encuestados presentan adecuados hábitos alimentarios, siendo el 44.3% del sexo femenino y el 24.2% del sexo masculino. Por otro lado, el 13.24% presentaron inadecuados hábitos alimentarios, teniendo al 6.4% del sexo femenino y al 6.8% del sexo masculino.



**TABLA 2.** Distribución porcentual por adolescentes según sexo y nivel estrés académico

		NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO			Total	
		Estrés severo	Estrés moderado	Estrés leve		
SEXO	FEMENINO	Recuento	1	105	30	136
		% del total	0.5%	47.9%	13.7%	62.1%
	MASCULINO	Recuento	0	65	18	83
		% del total	0.0%	29.7%	8.2%	37.9%
Total		Recuento	1	170	48	219
		% del total	0.5%	77.6%	21.9%	100.0%

Fuente SPSS.

En la tabla 2 se puede visualizar que el 77.6% de los encuestados presentan estrés académico moderado, siendo el 47.9% del sexo femenino y el 29.7% del sexo masculino. Por otro lado, el 21.9% presentaron estrés académico leve, teniendo al 13.7% del sexo femenino y al 8.2% del sexo masculino.

**TABLA 3.** Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico

		NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS				Total
		Inadecuados Hábitos Alimentarios	En proceso de ser adecuado los Hábitos	Adecuados Hábitos Alimentarios		
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	Estrés severo	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0.0%	0.0%	0.5%	0.5%
	Estrés moderado	Recuento	23	33	114	170
		% del total	10.5%	15.1%	52%	77.6%
	Estrés leve	Recuento	6	7	35	48
		% del total	2.7%	3.2%	16.0%	21.9%
Total	Recuento	29	40	150	219	
	% del total	13.2%	18.3%	68.5%	100.0%	

Fuente SPSS.

En la tabla 3 se puede visualizar que el 77.6% de los encuestados presentan estrés académico moderado, teniendo el 52% adecuados hábitos alimentarios, el 15.1% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 10.5% con inadecuados hábitos alimentarios. Por otro lado, el 21.9% presentaron estrés académico leve, teniendo al 16% adecuados hábitos alimentarios, el 3.2% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 2.7% con inadecuados hábitos alimentarios.

**TABLA 4.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,157 <sup>a</sup>	4	0.885
Razón de verosimilitud	1.476	4	0.831
Asociación lineal por lineal	0.206	1	0.650
N de casos válidos	219		

Fuente SPSS.

De acuerdo con el valor de la tabla chi cuadrado se puede observar que  $sig > 0.05$  por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

**Hipótesis específica 1:**

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo y estado anímico en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo y estado anímico en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

**TABLA 5.** Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y déficit cognitivo y estado anímico

		NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS			Total
		Inadecuados Hábitos Alimentarios	En proceso de ser adecuado los Hábitos	Adecuados Hábitos Alimentarios	
DÉFICIT COGNITIVO Y ESTADO Leve	Recuento	5	2	18	25
	% del total	2.3%	0.9%	8.2%	11.4%

ANÍMICO	Recuento	24	38	129	191
	Moderado	% del total	11.0%	17.4%	58.9%
Severo	Recuento	0	0	3	3
	% del total	0.0%	0.0%	1.4%	1.4%
Total	Recuento	29	40	150	219
	% del total	13.2%	18.3%	68.5%	100.0%

Fuente SPSS.

En la tabla 5 se puede visualizar que el 87.2% de los encuestados presentan estrés académico moderado, teniendo el 58.90% adecuados hábitos alimentarios, el 17.4% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 11% con inadecuados hábitos alimentarios. Por otro lado, el 11.4% presentaron estrés académico leve, teniendo al 8.2% adecuados hábitos alimentarios, el 0.9% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 2.3% con inadecuados hábitos alimentarios, mientras que el 1.4% presentaba estrés académico severo y adecuados hábitos alimentarios.

**TABLA 6.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,099 <sup>a</sup>	4	0.393
Razón de verosimilitud	5.252	4	0.262
Asociación lineal por lineal	0.350	1	0.554
N de casos válidos	219		

Fuente SPSS.

De acuerdo con el valor de la tabla chi cuadrado se puede observar que  $sig > 0.05$  por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

**TABLA 7.** Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y nerviosismo y dificultad para relajarse

		NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS			Total	
		Inadecuados Hábitos Alimentarios	En proceso de ser adecuado los Hábitos	Adecuados Hábitos Alimentarios		
NERVIOSISMO Y DIFICULTAD PARA RELAJARSE	Leve	Recuento	6	15	62	83
		% del total	2.7%	6.8%	28.3%	37.9%
	Moderado	Recuento	18	23	78	119
		% del total	8.2%	10.5%	35.6%	54.3%
	Severo	Recuento	5	2	10	17
		% del total	2.3%	0.9%	4.6%	7.8%
Total	Recuento	29	40	150	219	
	% del total	13.2%	18.3%	68.5%	100.0%	

Fuente SPSS.

En la tabla 7 se puede visualizar que el 54.3% de los encuestados presentan estrés académico moderado, teniendo el 35.6% adecuados hábitos alimentarios, el 10.5% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 8.2% con inadecuados hábitos alimentarios. Por otro lado, el 37.9% presentaron estrés académico leve, teniendo al 28.3% adecuados hábitos alimentarios, el 6.8% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 2.7% con inadecuados hábitos alimentarios, mientras que el 7.8% presentaba estrés académico severo, siendo 4.6% adecuados hábitos alimentarios, 0.91% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 2.3% con inadecuados hábitos alimentarios.

**TABLA 8.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,260 <sup>a</sup>	4	0.123
Razón de verosimilitud	6.880	4	0.142
Asociación lineal por lineal	5.126	1	0.024
N de casos válidos	219		

Fuente SPSS.

De acuerdo con el valor de la tabla chi cuadrado se puede observar que  $sig > 0.05$  por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

**TABLA 9.** Tabla cruzada de nivel de hábitos alimentarios y síntomas físicos

		NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS			Total	
		Inadecuados Hábitos Alimentarios	En proceso de ser adecuado los Hábitos	Adecuados Hábitos Alimentarios		
SÍNTOMAS FÍSICOS	Leve	Recuento	5	9	51	65
		% del total	2.3%	4.1%	23.3%	29.7%
	Moderado	Recuento	21	30	90	141
		% del total	9.6%	13.7%	41.1%	64.4%
	Severo	Recuento	3	1	9	13
		% del total	1.4%	0.5%	4.1%	5.9%
Total		Recuento	29	40	150	219

% del total      13.2%      18.3%      68.5%      100.0%

Fuente SPSS.

En la tabla 9 se puede visualizar que el 64.4% de los encuestados presentan estrés académico moderado, teniendo el 41.1% adecuados hábitos alimentarios, el 13.7% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 9.59% con inadecuados hábitos alimentarios. Por otro lado, el 29.7% presentaron estrés académico leve, teniendo al 23.3% adecuados hábitos alimentarios, el 4.1% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 2.3% con inadecuados hábitos alimentarios, mientras que el 5.9% presentaba estrés académico severo, siendo 4.1% adecuados hábitos alimentarios, 0.5% en proceso de ser adecuados los hábitos y un 1.4% con inadecuados hábitos alimentarios.

**TABLA 10.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,334 <sup>a</sup>	4	0.176
Razón de verosimilitud	6.640	4	0.156
Asociación lineal por lineal	3.760	1	0.052
N de casos válidos	219		

Fuente SPSS.

De acuerdo con el valor de la tabla chi cuadrado se puede observar que  $sig > 0.05$  por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.

## DISCUSIÓN

En este trabajo de investigación se busca encontrar la relación directa que hay entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado durante el año 2022. Para esta investigación se utilizaron dos instrumentos con el fin de recolectar datos: 1) Cuestionario sobre hábitos alimentarios y 2) Cuestionarios de estrés.

Respecto a la hipótesis general, se encontró que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson con una significancia (0.885) superior al 5%, además se encontró que predominó el diagnóstico de estrés moderado junto con adecuados hábitos 52.1% (n=114). Mientras que en el estudio de Ali Jara Renso Manuel, titulado Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia Pre-Universitaria en Villa El Salvador 2016 (18); se encontró relación entre las variables, afirmando que la mayoría de adolescentes presentan un nivel de estrés severo junto con inadecuados hábitos alimentarios siendo 81.5% (n= 22). Esto puede deberse a que la mayoría de participantes se encontraban en sus últimos años de colegio por lo que están bajo presión sin embargo tienen conocimientos sobre los buenos hábitos y esos cambios junto con los estudios puede generar un impacto en su estrés no a nivel severo, pero si en moderado como se menciona. Por otra parte, nuestros resultados fueron similares a los que obtuvo Morales, I (17) ya que en su investigación tampoco hubo asociación entre nivel de estrés y hábitos alimentarios. Sus resultados indican que el 63.4% de los encuestados presentan nivel de estrés moderado y tienen adecuados hábitos alimentarios y en su prueba de chi cuadrado da una significancia de 0.165.

Respecto a la hipótesis específica 1 tampoco se encontró relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo y estado anímico del estrés académico mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (0.393). Asimismo, se encontró, que un 87.2% presentaron un nivel de estrés académico moderado, 11.4% un nivel leve y el 1.4% un nivel de estrés académico severo en los estudiantes.

Del mismo modo en la investigación de Aguirre y Rojas (11) se evidenció un promedio elevado teniendo un 75% nivel medio de estrés académico y la causa principal es el tipo de tareas y el corto tiempo para



presentarlas junto con la sobrecarga de estas.

Tampoco se encontró relación entre los hábitos alimentarios y el nerviosismo y dificultad para relajarse del estrés académico mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (0.123). Asimismo, se encontró, que un 54.3% presentaron un nivel de estrés académico moderado, 37.9% un nivel leve y el 7.8% un nivel de estrés académico severo en los estudiantes. Así mismo Monteza y Garces (20) en su investigación concluyeron que el 69% de los encuestados presentaban un nivel moderado de estrés académico y un 13% en nivel severo, siendo esta dimensión uno de los factores en los que se necesita trabajar ya que logran influir en el estrés que puedan presentar los estudiantes.

De igual manera no se encontró relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos del estrés académico mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (0.176). Asimismo, se encontró, que un 64.4% presentaron un nivel de estrés académico moderado, 29.7% un nivel leve y el 5.9% un nivel de estrés académico severo en los estudiantes.

Asimismo, Obregon, evidencia que el 20.8% presenta un nivel moderado y el 17% de la muestra presenta un nivel muy alto de estrés siendo 18 alumnos que siempre presentan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales ante situaciones preocupantes (19). Esto concuerda con lo mencionado por Oros (24) pues señala que este factor surge en situaciones en las que la preocupación es excesiva, lo que resulta en una escasa sensación de relajación debido a que estamos muy concentrados en anticipar posibles eventos, y en la mayoría de los casos tendemos a magnificar las posibles situaciones, lo que provoca un aumento en el nivel de nerviosismo.

En cuanto a las implicancias de esta investigación, su contribución práctica radica en la presentación de datos confiables sobre el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes junto con la evaluación de sus hábitos alimentarios del colegio en cuestión. Esta información puede ser de utilidad para poder ser replicada en otros niveles de educación con dicha problemática. Desde una perspectiva teórica y metodológica, este estudio podría servir como referente para investigaciones posteriores que tengan la intención de abordar las variables expuestas, además de permitir la utilización de los

instrumentos empleados en esta investigación en diversos contextos.

Durante la presente investigación tuvimos limitaciones las cuales fueron en primera instancia el tiempo ya que, si bien se pudo realizar la encuesta de manera presencial, el colegio nos permitió que se realizar la toma de cuestionarios de acuerdo al horario de disponibilidad de los estudiantes en la cual no se vieran afectadas sus clases por lo que solo se podía realizar en su clase de tutoría. Además, la recolección de datos al ser realizada mediante encuestas auto aplicables puede generar sesgos por el no entendimiento de los mismos cuestionarios; para evitar esto se aclaró cualquier tipo de duda previa y durante la aplicación de los mismos.

## CONCLUSIONES

De acuerdo con el objetivo general, se puede observar que la significancia resultó ser mayor a 0.05, por lo que se concluye, que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú, así mismo, de acuerdo con el valor de los hábitos alimentarios el 52.1% de los casos que son adecuados presentan un nivel moderado de estrés académico.

Además, se halló una significancia mayor a 0.05, por lo que se concluye que, no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en la dimensión déficit cognitivo y estado anímico en los adolescentes, así mismo de acuerdo con el valor de los hábitos alimentarios hay un 68.2% de los casos que son adecuados, y se demostró que un 87.2% presentan un nivel moderado de estrés académico.

También se pudo evidenciar que no hay una significancia menor a 0.05, por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en la dimensión nerviosismo y dificultad para relajarse en en los adolescentes. Acorde con el valor de los hábitos alimentarios hay un 68.5% de los casos que son adecuados y se observó que un 54.3% presentan un nivel moderado de estrés académico.

Por último, se encontró una significancia mayor a 0.05, por lo que se concluye que, no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en la dimensión síntomas físicos en los adolescentes., del mismo modo, el valor del hábito alimentario es de un 68.5% que son adecuados y un 64.4% presentan un nivel moderado de estrés académico.

## RECOMENDACIONES

- Organizar sesiones de apoyo psicológico dirigidas a los estudiantes que han sido diagnosticados con trastornos de ansiedad, estrés, depresión y/o TCA.
- Promover la realización de talleres y conferencias en la institución educativa acerca del estrés académico, con el objetivo de crear conciencia entre los estudiantes, profesores y padres de familia sobre las causas y efectos del estrés relacionado con el ámbito educativo.
- Se recomienda a los futuros investigadores que deseen estudiar los hábitos alimentarios y estrés académico, incluyan dentro de su investigación otras variables que puedan contribuir a una investigación más exhaustiva.

## REFERENCIAS

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Por qué la nutrición es importante. Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición [Internet] 2014 Nov [Citado 15 enero 2022]; 1: 1-2. Disponible desde: <https://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet] 2017 Octubre [Citado 15 enero 2022]; 1: 1-2. Disponible desde: [La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios \(who.int\)](#)
3. UNICEF. Cómo afecta el aislamiento social a los y las adolescentes [Internet]. Unicef.org. [cited 2023 Oct 26]. Disponible desde: <https://www.unicef.org/argentina/historias/como-afecta-el-aislamiento-social-los-y-las-adolescentes>
4. UNICEF Guía programática de UNICEF: Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes [Internet]. Unicef.org.. Disponible en: [Overweight-Guidance-2020-ES.pdf \(unicef.org\)](#)
5. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Paho.org. 2015. Disponible en: [9789275318645\\_esp.pdf \(paho.org\)](#)
6. NCTSN: National Child Traumatic Stress Network. Age-Related Reactions to a Traumatic Event [Internet]. Disponible en: [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/age\\_related\\_reactions\\_to\\_traumatic\\_events.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/age_related_reactions_to_traumatic_events.pdf)
7. Raizel R, da Mata Godois A, da Silva VG, Espinosa MM, Machado AD, Duarte SJH, et al. Ingestão de frutas e verduras por adolescentes e fatores associados: uma abordagem ecológica. Rev. Adolesc. Saúde [Internet]. 2016;13(4):63-72. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/abr-686>
8. Jääskeläinen A, Nevanperä N, Remes J, Rahkonen F, Järvelin M-R, Laitinen J. Stress-related eating, obesity and associated behavioural traits in adolescents: a prospective population-based cohort study. BMC Public Health [Internet]. 2014 [citado el 23 de octubre de 2023];14(1):321. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-321>
9. Roy SK, Jahan K, Alam N, Rois R, Ferdous A, Israt S, et al. Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. J Health Popul Nutr [Internet]. 2021

- ;40(1):54. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8679564/>
10. Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional [Internet]. Gob.pe. [citado el 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
  11. Aguirre I, Rojas M. Estrés académico en adolescentes de 5to de secundaria en una institución educativa nacional en tiempos de Covid 19, Carabayllo 2021. [Internet]. [cited 2023 Oct 26]. Available from: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91362/Aguirre\\_SIC-Rojas\\_MMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91362/Aguirre_SIC-Rojas_MMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  12. La República. 14 millones de peruanos tienen sobrepeso y obesidad [Internet]. larepublica.pe. 2019 [citado el 23 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/2019/10/26/ministerio-de-salud-14-millones-de-peruanos-tienen-sobrepeso-y-obesidad-minsa>
  13. Rodríguez-Martín BC, Meule A. Food craving: new contributions on its assessment, moderators, and consequences. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2015;6(21). Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00021>
  14. Tariq S, Tariq S, Tariq S. Asociación de estrés percibido con consumo de alimentos saludables e insalubres entre los adolescentes. *J Pak Med Assoc* [Internet]. 2019; 69(12):1817-21. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31853110/>
  15. Ariana A. 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 DE NIVEL BÁSICO DE LA CABECERA DEPARTAMENTAL DE QUETZALTENANGO, GUATEMALA. 2020. [Tesis de licenciatura]. Universidad Rafael Landívar. Disponible desde: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/15/Argueta-Ariana.pdf>
  16. Allabadi H, Dabis J, Aghabekian V, Khader A, Khammash U. Impact of COVID-19 lockdown on dietary and lifestyle behaviours among adolescents in Palestine. *DHH* [Internet]. 2020 ;7(2) Disponible en: [https://www.journalofhealth.co.nz/?page\\_id=2170](https://www.journalofhealth.co.nz/?page_id=2170)
  17. Morales I. Nivel de estrés y hábitos alimentarios durante la cuarentena por COVID 19 en adolescentes de una Institución Educativa, San Martín de Porres [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de

- Nutrición; 2023. Disponible en: [Morales Hi.pdf \(unmsm.edu.pe\)](#)
18. Ali, R. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia PreUniversitaria en Villa El Salvador 2016 [Tesis licenciatura]. Febrero 2018. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Disponible desde: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Ali\\_jr.pdf?sequence=3#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20tiene%20un%20mecanismo,en%20los%20adolescentes%20\(7\)](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Ali_jr.pdf?sequence=3#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20tiene%20un%20mecanismo,en%20los%20adolescentes%20(7))
  19. Obregon E. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021 [Internet]. repositorio.upla. [citado el 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3376/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  20. Monteza M, Garces J. PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA MANEJAR EL ESTRÉS POR CONFINAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E FRANCISCO BOLOGNESI, CHICLAYO 2020 [Internet]. uss.edu. [citado el 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10230?show=full>
  21. Normativo M. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en [Internet]. Org.mx. [citado el 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
  22. Psicología de la Salud y Calidad de Vida. 4a Ed. Luis A. Oblitas. Cengage [Internet]. Issuu. 2016 [citado el 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)
  23. Johnson F, Wardle J, Griffith J. The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. Eur J Clin Nutr [Internet]. 2002 [citado el 26 de septiembre de 2023];56(7):644–9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12080404/>
  24. Oros de Sapia, L; Neifert, I. Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. EVALUAR. [Internet] Julio 2006. [citado 3 febrero 2022]; 6(1-14). Disponible desde: [Microsoft Word - Artículo61.doc \(adolescenciaalape.com\)](#)
  25. Estrés [Internet]. Organización Mundial de la Salud. [citado el 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
  26. Benavente Ticona SB, Paucar Quispe G, Llerena Callata G. NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS [Internet]. scielo. 2010 [citado el 20 de septiembre de 2023]. Disponible

en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>

27. Aldazábal A. Atención, padres de familia: ¿Qué tan peligroso puede ser el estrés escolar? [Internet]. Perú21. 2017 [citado el 2 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://peru21.pe/vida/atencion-padres-familia-peligroso-estres-escolar-69222-noticia/>
28. Ortuño-Sierra J, Solana RA, de Luis EC, Pedrero EF. Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la Student Stress Inventory-Stress Manifestations (SSI SM). Electronic Journal of Research in Education Psychology [Internet]. 2017;13(37):607-30. Disponible en: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1669>
29. UNESCO. COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia [Internet]. Unesco.org. 2020 [citado el 4 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unesco.org/es/articles/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-en-la-pandemia>
30. Hernández R, Fernández C y Baptista M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill; 2014. Disponible en: [Metodología de la Investigación -sampieri- 6ta EDICION.pdf - Google Drive](#)



## ANEXOS

### ANEXO N°1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

#### RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES - LIMA 2022

Arcos Lazo Nicolas Magno y Calderon Bulnes Valeria

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	
<p>¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima- Perú?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>PE1: ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú?</p> <p>PE2: ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y el nerviosismo en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú?</p> <p>PE3: ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> <b>H1:</b> Existe una relación significativa directa entre la hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú</p> <p><b>H0:</b> No existe una relación significativa directa entre la hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú</p>	<p><b>V1</b> <b>VARIABLE DE ASOCIACIÓN</b></p> <p>Hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima , en el año 2022.</p>	<p><b>MÉTODO GENERAL/ MÉTODO ESPECÍFICO</b></p> <p>CIENTÍFICO/ CUANTITATIVO - DESCRIPTIVO</p>	<p><b>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <p>Encuesta Presencial/ virtual</p>
	<p><b>OBJETIVO ESPECÍFICOS</b> OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo que tienen los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú. OE2: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b> <b>HE1:</b> Existe relación entre los hábitos alimentarios y el déficit cognitivo en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.</p>		<p><b>V2</b> <b>VARIABLE DE SUPERVISIÓN</b></p> <p>Nivel de estrés académico en los estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima , en el año 2022.</p>	<p><b>TIPO APLICADO</b></p>
			<p><b>NIVEL RELACIONAL</b></p>	<p><b>DISEÑO NO EXPERIMENTAL</b></p>	<p><b>PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS</b> Se utilizará el programa IBM SPSS Statistics versión 25 y el programa Microsoft Excel 2016. Para contrastar las</p>
	<p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p>La población estará conformada por 219 estudiantes adolescentes de un colegio privado; se utilizarán estudiantes de ambos</p>				

<p>Perú?</p>	<p>nerviosismo que tienen los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú. OE3: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos que tienen los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.</p>	<p>HE2: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el nerviosismo en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú. HE3: Existe relación entre los hábitos alimentarios y los síntomas físicos en los estudiantes adolescentes de un Colegio Privado de Lima-Perú.</p>		<p>sexos, matriculados desde el primer año hasta quinto de secundaria , que además cumplieron los criterios de inclusión, y completaron la encuesta .</p>	<p>hipótesis de la investigación será con la prueba no paramétrica de correlación chi cuadrado.</p>
--------------	--	--	--	---	---

**ANEXO N°2**

**TABLA 1.** Operacionalización de variables

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>CATEGORÍA/PUNTO DE CORTE</b>	<b>TIPO/ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Hábito Alimentario	Son acciones que realizan los estudiantes universitarios para modificar sus hábitos alimentarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FRECUENCIAS DE CONSUMO DE COMIDAS</li> <li>- LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS</li> <li>- FRECUENCIA DE CONSUMOS DE ALIMENTOS PRINCIPALES CON ESTÍMULOS VISUALES</li> <li>- CONSUMO ADICIONAL DE SAL</li> <li>- CONSUMO DE PRODUCTOS NO ALIMENTARIOS</li> <li>- FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</li> <li>- CONSUMO ESPECÍFICO DE GRUPOS ALIMENTARIOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel adecuado de hábitos alimentarios</li> <li>Nivel en proceso de ser adecuado los hábitos alimentarios</li> <li>Nivel inadecuados hábitos alimentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 80 - 120 puntos (&gt;66%)</li> <li>= 40 - 79 puntos (33%-66%)</li> <li>= 0 - 39 Puntos (0%-32%)</li> </ul>	Cuantitativa/ Ordinal

Estrés	Predisposición de cómo afectará a los estudiantes universitarios las situaciones de estrés	- DÉFICIT COGNITIVO Y ESTADO ANÍMICO - NERVIOSISMO Y DIFICULTAD PARA PODER RELAJARSE - SÍNTOMAS FÍSICOS	Estrés leve: Estrés moderado: Estrés severo:	=0 - 29 puntos (0-34%) =30- 59 puntos (35-70%) =60 a 84 puntos (>71%)	Cuantitativa / Ordinal

### ANEXO N°3 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN:

TESIS: “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”

INVESTIGADOR: Nicolás Magno Arcos Lazo, Valeria Calderon Bulnes

**Indicación:** Estimado especialista se le pide por favor su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del cuestionario de la encuesta que le mostramos, marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo con su criterio y experiencia profesional, denotada si cuenta o no con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

1.-Muy poco	2.-Poco	3.-Regular	4.-Aceptable	5.-Muy aceptable
-------------	---------	------------	--------------	------------------

<b>VARIABLE 1: HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>					
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIAS DE CONSUMO DE COMIDAS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Cuántas veces comes al día?				X
2	¿Cuántas veces a la semana desayunas?				X
3	¿Cuántas veces a la semana almuerzas?				X
4	¿Cuántas veces a la semana cenas?				X
<b>DIMENSIÓN: LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿En qué lugar sueles tomar desayuno diariamente?				X
2	¿En qué lugar sueles ingerir el almuerzo diariamente?				X
3	¿En qué lugar sueles cenar diariamente?				X
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMOS DE ALIMENTOS PRINCIPALES CON ESTÍMULOS VISUALES</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Cuántas veces a la semana tomas tu desayuno mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?				X
2	¿Cuántas veces a la semana consumes tu almuerzo mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?				X
3	¿Cuántas veces a la semana cenas mirando la tv o utilizando la computadora, celular, video juegos, etc?				X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO ADICIONAL DE SAL</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Agregas sal a tus comidas una vez que están servidas?				X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO DE PRODUCTOS NO ALIMENTARIOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Consumes cigarrillos?				X
2	¿Consumes alcohol?				X
3	¿Consumes agua?, ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?		X		
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?				X
2	¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?				X
3	¿Con qué frecuencia comes salchipapas?				X
4	¿Con qué frecuencia comes snacks?				X
5	¿Con qué frecuencia comes galletas dulces?				X
6	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas?				X
7	¿Con qué frecuencia consumes jugos azucarados?				X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO ESPECÍFICO DE GRUPOS ALIMENTARIOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Consume lácteos (leche, yogurt, queso)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?				X
2	¿Consumes huevos? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?				X

3	¿Consumes carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
4	¿Consumes carnes rojas (res, ternera, pato)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?			X		
5	¿Consumes leguminosas o granos en vaina (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
6	¿Consumes cereales como (arroz, trigo, avena)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
7	¿Consumes pan, galletas, fideos, harinas? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
8	¿Consumes tubérculos como papa, yuca, camote, zanahoria blanca? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
9	¿Consumes azúcar? ¿Cuántas cucharaditas consumes al día?					X
10	¿Consumes frutas? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
11	¿Consumes verduras? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
12	¿Consumes grasas como manteca, aceite y mantequilla? ¿Cuántas cucharaditas consumes al día?					X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

4.87

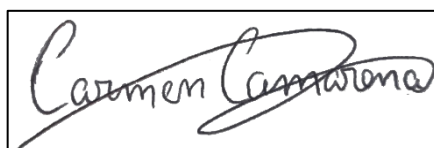
**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

- a) Muy poco      b) Poco      c) Regular      d) Aceptable      e) **Muy aceptable**

**Recomendaciones:**

Nombre y Apellido	Carmen Fiorella Camarena Alberca	DNI N°	42408042
Correo Electrónico	carmen.camarena@upn.edu.pe		
Grado Académico	Magíster	Teléfono	993070784
Mención	Maestra en Salud Pública		

FIRMA



Lugar y Fecha: Lima, 12 de Mayo del 2022

## INSTRUMENTO DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### DATOS GENERALES:

<b>Apellido y Nombre del Informante</b>	<b>Cargo e Institución donde Labora</b>	<b>Nombre del Instrumento</b>	<b>Autor(a) (es) del Instrumento</b>
Camarena Alberca Carmen Fiorella	UPN. Docente de tiempo completo	Cuestionario sobre hábitos alimentarios	Nicolás Magno Arcos Lazo Valeria Calderon Bulnes
<b>Título de la Investigación:</b> “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”			


### ASPECTOS DE VALORACIÓN:

**Coloque el porcentaje, según intervalo.**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100%				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60	65	70	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																		X			
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente.																				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas dimensiones) en cantidad y calidad.																				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorarla influencia de la VI en la VD o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contextos.																				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.																				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																				X	
METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																					X
<b>PROMEDIO 90%</b>																						

### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

<input checked="" type="checkbox"/>	Procede su aplicación
<input type="checkbox"/>	Procede su aplicación previo levantamiento de la observación que se adjuntan
<input type="checkbox"/>	No procede su aplicación

Lima, 12 de Mayo del 2022	42408042		993070784
LUGAR Y FECHA	DNI N°	FIRMA DEL EXPERTO	TELÉFONO

<b>VARIABLE 2: ESTRÉS EN ADOLESCENTES</b>					
<b>DIMENSIÓN: DÉFICIT COGNITIVO Y ESTADO ANÍMICO</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	Me siento muy nervioso por pequeñeces				X
2	Me tomo las cosas de manera tranquilo y relajada				X
3	Puedo relajarme fácilmente				X
4	Me siento tranquilo y despejado				X
5	Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades				X
6	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso				X
7	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa				X
<b>DIMENSIÓN: NERVIOSISMO Y DIFICULTAD PARA PODER RELAJARSE</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	Me cuesta concentrarme				X
2	Mi memoria se mantiene normal				X
3	Se me hace difícil mantener la atención en algo				X
4	Me siento triste y desanimado				X
5	Me olvido fácilmente de las cosas				X
6	Me siento agotado mentalmente				X
7	Tengo períodos de depresión				X
<b>DIMENSIÓN: SÍNTOMAS FÍSICOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	Tengo dolor de cuello y espalda				X
2	Me siento ágil, saludable				X
3	Sufro dolores de cabeza				X
4	Me duermo fácilmente				X
5	Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito				X
6	Me alimento normalmente				X
7	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño				X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

5

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

- b) Muy poco      b) Poco      c) Regular      d) Aceptable      e) **Muy aceptable**

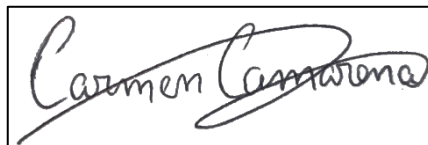
**Recomendaciones:**

Nombre y Apellido	Carmen Fiorella Camarena Alberca	DNI N°	42408042
Correo Electrónico	carmen.camarena@upn.edu.pe		
Grado Académico	Magíster	Teléfono	993070784



Mención	Maestra en Salud pública
---------	--------------------------

FIRMA



Lugar y Fecha: Lima, 11 de Mayo del 2022

### INSTRUMENTO DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

Apellido y Nombre del Informante	Cargo e Institución donde Labora	Nombre del Instrumento	Autor(a) (es) del Instrumento
Camarena Alberca Carmen Fiorella	UPN. Docente de tiempo completo	Cuestionario de estrés	Nicolás Magno Arcos Lazo Valeria Calderon Bulnes
<b>Título de la Investigación:</b> “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”			


#### ASPECTOS DE VALORACIÓN:

Coloque el porcentaje, según intervalo.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100%						
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60	65	70	80	85	90	95	100			
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																				X			
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																					X		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																					X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente.																					X		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas dimensiones) en cantidad y calidad.																					X		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorarla influencia de la VI en la VD o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contextos.																					X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.																					X		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																					X		
METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																					X		
<b>PROMEDIO 90 ( Excelente )</b>																								

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

<b>x</b>	<b>Procede su aplicación</b>
	<b>Procede su aplicación previo levantamiento de la observación que se adjuntan</b>
	<b>No procede su aplicación</b>

Lima, 11 de Mayo del 2022	42408042		993070784
<b>LUGAR Y FECHA</b>	<b>DNI N°</b>	<b>FIRMA DEL EXPERTO</b>	<b>TELÉFONO</b>

**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN:**

TESIS: “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”

INVESTIGADOR: Nicolás Magno Arcos Lazo, Valeria Calderon Bulnes

**Indicación:** Estimado especialista se le pide por favor su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del cuestionario de la encuesta que le mostramos, marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo con su criterio y experiencia profesional, denotada si cuenta o no con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

1.-Muy poco	2.-Poco	3.-Regular	4.-Aceptable	5.-Muy aceptable
-------------	---------	------------	--------------	------------------

<b>VARIABLE 1: HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>										
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIAS DE CONSUMO DE COMIDAS</b>						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>INDICADOR</b>										
1	¿Cuántas veces comes al día?									x
2	¿Cuántas veces a la semana desayunas?									X
3	¿Cuántas veces a la semana almuerzas?									X
4	¿Cuántas veces a la semana cenas?									X
<b>DIMENSIÓN: LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS</b>						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	¿En qué lugar sueles tomar desayuno diariamente?									X
2	¿En qué lugar sueles ingerir el almuerzo diariamente?									X
3	¿En qué lugar sueles cenar diariamente?									X
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMOS DE ALIMENTOS PRINCIPALES CON ESTÍMULOS VISUALES</b>						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>INDICADOR</b>										
1	¿Cuántas veces a la semana tomas tu desayuno mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?									X
2	¿Cuántas veces a la semana consumes tu almuerzo mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?									X
3	¿Cuántas veces a la semana cenas mirando la tv o utilizando la computadora, celular, video juegos, etc?									X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO ADICIONAL DE SAL</b>										
1	¿Agregas sal a tus comidas una vez que están servidas?									X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO DE PRODUCTOS NO ALIMENTARIOS</b>										
<b>INDICADOR</b>										
1	¿Consumes cigarrillos?									X
2	¿Consumes alcohol?									X
3	¿Consumes agua?, ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?									X
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</b>										
<b>INDICADOR</b>										

1	¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?					X
2	¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?					X
3	¿Con qué frecuencia comes salchipapas?					X
4	¿Con qué frecuencia comes snacks?					X
5	¿Con qué frecuencia comes galletas dulces?					X
6	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas?					X
7	¿Con qué frecuencia consumes jugos azucarados?					X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO ESPECÍFICO DE GRUPOS ALIMENTARIOS</b>						
<b>INDICADOR</b>						
1	¿Consumes lácteos (leche, yogurt, queso)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
2	¿Consumes huevos? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
3	¿Consumes carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
4	¿Consumes carnes rojas (res, ternera, pato)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
5	¿Consumes leguminosas o granos en vaina (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
6	¿Consumes cereales como (arroz, trigo, avena)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
7	¿Consumes pan, galletas, fideos, harinas? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
8	¿Consumes tubérculos como papa, yuca, camote, zanahoria blanca? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
9	¿Consumes azúcar? ¿Cuántas cucharaditas consumes al día?					X
10	¿Consumes frutas? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
11	¿Consumes verduras? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
12	¿Consumes grasas como manteca, aceite y mantequilla? ¿Cuántas cucharaditas consumes al día?					X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

165

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

a) Muy poco      b) Poco      c) Regular      d) Aceptable      x e) Muy aceptable

Recomendaciones

Nombre y Apellido	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ	DNI N°	42968661
Correo Electrónico	<a href="mailto:Mariana.hidalgo@upn.edu.pe">Mariana.hidalgo@upn.edu.pe</a>		
Grado Académico	Magister	Teléfono	997755255
Mención	Maestro		

FIRMA



Lugar y Fecha: Lima, 13 de mayo del

2022

### INSTRUMENTO DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

Apellido y Nombre del Informante	Cargo e Institución donde Labora	Nombre del Instrumento	Autor(a) (es) del Instrumento
HIDALGO CHAVEZ MARIANA ELVIRA	DOCENTE TIEMPO COMPLETO UPN	Cuestionario sobre hábitos alimentarios	Nicolás Magno Arcos Lazo Valeria Calderon Bulnes
<b>Título de la Investigación:</b> “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”			


#### ASPECTOS DE VALORACIÓN:

Coloque el porcentaje, según intervalo.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100%				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60	65	70	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente.																					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas dimensiones) en cantidad y calidad.																					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorarla influencia de la VI en la VD o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contextos.																					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.																					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																					X
METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																					X
<b>PROMEDIO</b>																						

#### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

<input checked="" type="checkbox"/>	Procede su aplicación
<input type="checkbox"/>	Procede su aplicación previo levantamiento de la observación que se adjuntan
<input type="checkbox"/>	No procede su aplicación

LIMA 13 DE MAYO DEL 2022	42968661		997755255
LUGAR Y FECHA	DNI N°	FIRMA DEL EXPERTO	TELÉFONO

**VARIABLE 2: ESTRÉS EN ADOLESCENTES**

DIMENSIÓN: DÉFICIT COGNITIVO Y ESTADO ANÍMICO		1	2	3	4	5
<b>INDICADOR</b>						
1	Me siento muy nervioso por pequeñeces					X
2	Me tomo las cosas de manera tranquilo y relajada					X
3	Puedo relajarme fácilmente					X
4	Me siento tranquilo y despejado					X
5	Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades					X
6	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso					X
7	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa					X
DIMENSIÓN: NERVIOSISMO Y DIFICULTAD PARA PODER RELAJARSE		1	2	3	4	5
<b>INDICADOR</b>						
1	Me cuesta concentrarme					X
2	Mi memoria se mantiene normal					X
3	Se me hace difícil mantener la atención en algo					X
4	Me siento triste y desanimado					X
5	Me olvido fácilmente de las cosas					X
6	Me siento agotado mentalmente					X
7	Tengo períodos de depresión					X
DIMENSIÓN: SÍNTOMAS FÍSICOS		1	2	3	4	5
<b>INDICADOR</b>						
1	Tengo dolor de cuello y espalda					X
2	Me siento ágil, saludable					X
3	Sufro dolores de cabeza					X
4	Me duermo fácilmente					X
5	Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito					X
6	Me alimento normalmente					X
7	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño					X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

105

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

b) Muy poco                      b) Poco                      c) Regular                      d) Aceptable                      X e) Muy aceptable

Recomendaciones:

Nombre y Apellido	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ	DNI N°	42968661
Correo Electrónico	Mariana.hidalgo@upn.edu.pe		
Grado Académico	Magister	Teléfono	997755255
Mención	Maestro		

FIRMA

Lugar y Fecha: lima, 13 de mayo del



2022

## INSTRUMENTO DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### DATOS GENERALES:

<b>Apellido y Nombre del Informante</b>	<b>Cargo e Institución donde Labora</b>	<b>Nombre del Instrumento</b>	<b>Autor(a) (es) del Instrumento</b>
HIDALGO CHÁVEZ MARIANA ELVIRA	DOCENTE TIEMPO COMPLETO UPN	Cuestionario de estrés	Nicolás Magno Arcos Lazo Valeria Calderon Bulnes
<b>Título de la Investigación:</b> “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”			


### ASPECTOS DE VALORACIÓN:

Coloque el porcentaje, según intervalo.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100%				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60	65	70	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente.																					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas dimensiones) en cantidad y calidad.																					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorarla influencia de la VI en la VD o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contextos.																					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.																					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																					X
METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																					X
<b>PROMEDIO</b>																						

### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

<input checked="" type="checkbox"/>	Procede su aplicación
<input type="checkbox"/>	Procede su aplicación previo levantamiento de la observación que se adjuntan
<input type="checkbox"/>	No procede su aplicación

LIMA 13 DE MAYO	42968661		997755255
LUGAR Y FECHA	DNI N°	FIRMA DEL EXPERTO	TELÉFONO

**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN:**

TESIS: “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”

INVESTIGADOR: Nicolás Magno Arcos Lazo, Valeria Calderón Bulnes

**Indicación:** Estimado especialista se le pide por favor su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del cuestionario de la encuesta que le mostramos, marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo con su criterio y experiencia profesional, denotada si cuenta o no con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

1.-Muy poco	2.-Poco	3.-Regular	4.-Aceptable	5.-Muy aceptable
-------------	---------	------------	--------------	------------------

<b>VARIABLE 1: HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>					
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIAS DE CONSUMO DE COMIDAS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Cuántas veces comes al día?				X
2	¿Cuántas veces a la semana desayunas?				X
3	¿Cuántas veces a la semana almuerzas?				X
4	¿Cuántas veces a la semana cenas?				X
<b>DIMENSIÓN: LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS</b>					
1	¿En qué lugar sueles tomar desayuno diariamente?				X
2	¿En qué lugar sueles ingerir el almuerzo diariamente?				X
3	¿En qué lugar sueles cenar diariamente?				X
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMOS DE ALIMENTOS PRINCIPALES CON ESTÍMULOS VISUALES</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Cuántas veces a la semana tomas tu desayuno mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?				X
2	¿Cuántas veces a la semana consumes tu almuerzo mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?				X
3	¿Cuántas veces a la semana cenas mirando la tv o utilizando la computadora, celular, video juegos, etc?				X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO ADICIONAL DE SAL</b>					
1	¿Agregas sal a tus comidas una vez que están servidas?				X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO DE PRODUCTOS NO ALIMENTARIOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Consumes cigarrillos?				X
2	¿Consumes alcohol?				X
3	¿Consumes agua?, ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?		X		
<b>DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?				X
2	¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?				X
3	¿Con qué frecuencia comes salchipapas?				X
4	¿Con qué frecuencia comes snacks?				X
5	¿Con qué frecuencia comes galletas dulces?				X
6	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas?				X
7	¿Con qué frecuencia consumes jugos azucarados?				X
<b>DIMENSIÓN: CONSUMO ESPECÍFICO DE GRUPOS ALIMENTARIOS</b>					
<b>INDICADOR</b>					
1	¿Consume lácteos (leche, yogurt, queso)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?				X
2	¿Consumes huevos? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?				X
3	¿Consumes carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?				X



4	¿Consumes carnes rojas (res, ternera, pato)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?			x		
5	¿Consumes leguminosas o granos en vaina (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
6	¿Consumes cereales como (arroz, trigo, avena)? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
7	¿Consumes pan, galletas, fideos, harinas? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
8	¿Consumes tubérculos como papa, yuca, camote, zanahoria blanca? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
9	¿Consumes azúcar? ¿Cuántas cucharaditas consumes al día?					X
10	¿Consumes frutas? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
11	¿Consumes verduras? ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?					X
12	¿Consumes grasas como manteca, aceite y mantequilla? ¿Cuántas cucharaditas consumes al día?					X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

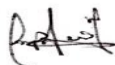
ACEPTABLE

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

a) Muy poco      b) Poco      c) Regular      d) Aceptable      e) Muy aceptable

Recomendaciones:

Nombre y Apellido	Jhon Campomanes Acuña	DNI N°	41925471
Correo Electrónico	jacampac@yahoo.com		
Grado Académico	Magister	Teléfono	997407131
Mención	Nutrición Pública		



FIRMA

Lugar y Fecha: Lima, 12 de mayo 2022

**INSTRUMENTO DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**

**DATOS GENERALES:**

Apellido y Nombre del Informante	Cargo e Institución donde Labora	Nombre del Instrumento	Autor(a) (es) del Instrumento
----------------------------------	----------------------------------	------------------------	-------------------------------

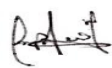
Campomanes Acuña Jhon Antony	Coordinador de Carrera Universidad Privada del Norte	Cuestionario sobre hábitos alimentarios	Nicolas Magno Arcos Lazo Valeria Calderon Bulnes
<b>Título de la Investigación:</b> “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”			

**ASPECTOS DE VALORACIÓN:**  
**Coloque el porcentaje, según intervalo.**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100%			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60	65	70	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																X				
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																		X		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																		X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente.																		X		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas dimensiones) en cantidad y calidad.																		X		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorarla influencia de la VI en la VD o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contextos.																		X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.																		X		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																		X		
METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																		X		
<b>PROMEDIO</b>																					

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

<input checked="" type="checkbox"/>	Procede su aplicación
<input type="checkbox"/>	Procede su aplicación previo levantamiento de la observación que se adjuntan
<input type="checkbox"/>	No procede su aplicación

Lima, 12 de mayo del 2022	41925471		997407131
LUGAR Y FECHA	DNI N°	FIRMA DEL EXPERTO	TELÉFONO

<b>VARIABLE 2: ESTRÉS EN ADOLESCENTES</b>					
<b>DIMENSIÓN: DÉFICIT COGNITIVO Y ESTADO ANÍMICO</b>	1	2	3	4	5

INDICADOR							X
1	Me siento muy nervioso por pequeñeces						X
2	Me tomo las cosas de manera tranquilo y relajada						X
3	Puedo relajarme fácilmente						X
4	Me siento tranquilo y despejado						X
5	Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades						X
6	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso						X
7	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa						X
<b>DIMENSIÓN: NERVIOSISMO Y DIFICULTAD PARA PODER RELAJARSE</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
INDICADOR							X
1	Me cuesta concentrarme						X
2	Mi memoria se mantiene normal						X
3	Se me hace difícil mantener la atención en algo						X
4	Me siento triste y desanimado						X
5	Me olvido fácilmente de las cosas						X
6	Me siento agotado mentalmente						X
7	Tengo períodos de depresión						X
<b>DIMENSIÓN: SÍNTOMAS FÍSICOS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
INDICADOR							X
1	Tengo dolor de cuello y espalda						X
2	Me siento ágil, saludable						X
3	Sufro dolores de cabeza						X
4	Me duermo fácilmente						X
5	Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito						X
6	Me alimento normalmente						X
7	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño						X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

MUY ACEPTABLE

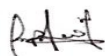
**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

b) Muy poco      b) Poco      c) Regular      d) Aceptable      e) Muy aceptable

Recomendaciones: Todo Bien

Nombre y Apellido	Jhon Campomanes Acuña	DNI N°	41925471
Correo Electrónico	Jacampac@yahoo.com		
Grado Académico	Magister	Teléfono	997407131
Mención	Nutrición Pública		

FIRMA



Lugar y

Fecha: 12/05/2022

Arcos Lazo N; Calderon Bulnes V.

## INSTRUMENTO DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### DATOS GENERALES:

<b>Apellido y Nombre del Informante</b>	<b>Cargo e Institución donde Labora</b>	<b>Nombre del Instrumento</b>	<b>Autor(a) (es) del Instrumento</b>
Campomanes Acuña Jhon Antony	Coordinador de Carrera Universidad Privada del Norte	Cuestionario de estrés	Nicolás Magno Arcos Lazo Valeria Calderon Bulnes
<b>Título de la Investigación:</b> “Relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022.”			


### ASPECTOS DE VALORACIÓN:

Coloque el porcentaje, según intervalo.


INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 00-20%				REGULAR 21-40%				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100%				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60	65	70	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas o actividades, observables en una organización.																					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente.																					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos (indicadores, sub escalas dimensiones) en cantidad y calidad.																					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorarla influencia de la VI en la VD o la relación entre ambas, con determinados sujetos y contextos.																					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.																					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.																					X
METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																					X
<b>PROMEDIO</b>																<b>95</b>						

### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

<input checked="" type="checkbox"/>	Procede su aplicación
<input type="checkbox"/>	Procede su aplicación previo levantamiento de la observación que se adjuntan
<input type="checkbox"/>	No procede su aplicación

Lima, 12 de mayo 2022	41925471		997407131
LUGAR Y FECHA	DNI N°	FIRMA DEL EXPERTO	TELÉFONO

## ANEXO N°4 CARTA DE AUTORIZACIÓN

<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA</b>	
---	---

Yo, Maria Eugenia Menacho Sangay identificado con DNI N° 07482968, en mi calidad de Directora administrativa del área de Dirección y Administración de la empresa/institución Colegio Matemático y Ecológico San Rafael con R.U.C N° 20537225123, ubicada en la ciudad de Lima - Carabayllo.

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**



A Nicolas Magno Arcos Lazo y Valeria Calderon Bulnes identificado con DNI N° 72481016, 75394351, egresado de la  Carrera profesional o  Programa de Postgrado de Nutrición y Dietética para que utilice la siguiente información de la empresa: El número de estudiantes de 1ro a 5to año de secundaria del Colegio Matemático San Rafael del año académico 2022-1 para la realización del proyecto de investigación titulado "Relación entre los hábitos alimentarios frente al estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima-Perú. Enero - Julio 2022 con la finalidad de que pueda desarrollar su  Trabajo de Investigación,  Tesis o  Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de  Bachiller,  Maestro,  Doctor o  Título Profesional.

Recuerda que para el trámite deberás adjuntar también, el siguiente requisito según tipo de empresa:

- Vigencia de Poder. (para el caso de empresas privadas).
- ROF / MOF / Resolución de designación, u otro documento que evidencie que el firmante está facultado para autorizar el uso de la información de la organización. (para el caso de empresas públicas)
- Copia del DNI del Representante Legal o Representante del área para validar su firma en el formato.


Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.


Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa. o  
 Mencionar el nombre de la empresa.

  
  
.....  
Maria Eugenia Menacho Sangay  
GERENTE ADMINISTRATIVO

**Firma y sello del Representante Legal o Representante del área**  
DNI: 07482968

El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

  
.....  
Firma del Egresado  
DNI: 72481016

  
.....  
Firma del Egresado  
DNI: 75394351

**ANEXO N°5**  
**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

**(Adaptado por los investigadores de acuerdo a la emergencia sanitaria)**

Encuesta N°:.....

Fecha:.....

Sexo: Masculino O Femenino O

Edad:.....

Correo electrónico:

Responda las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) en el espacio en blanco según la respuesta que crea conveniente.

1. ¿Cuántas veces comes al día?

1 o 2 veces al día.

3 a 4 veces al día.

5 veces al día.

más de 5 veces al día.

2. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

3. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

4. ¿Cuántas veces a la semana cenas?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

5. ¿En qué lugar sueles tomar desayuno diariamente?

En casa.

Casa de un familiar.

Puesto en la calle

Otros lugares (restaurant, cafeterías, fuente de soda, etc).

6. ¿En qué lugar sueles ingerir el almuerzo diariamente?

En casa.

Casa de un familiar.

Puesto en la calle

Otros lugares (restaurant, cafeterías, fuente de soda, etc).

7. ¿En qué lugar sueles cenar diariamente?

En casa.

Casa de un familiar.

Puesto en la calle

Otros lugares (restaurant, cafeterías, fuente de soda, etc).

8. ¿Cuántas veces a la semana tomas tu desayuno mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

9. ¿Cuántas veces a la semana consumes tu almuerzo mirando la tv o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

10. ¿Cuántas veces a la semana cenas mirando la tv o utilizando la computadora, celular, video juegos, etc?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

11. ¿Agregas sal a tus comidas una vez que están servidas?

Si agrego sal.  No agrego sal.

12. ¿Consumes cigarrillos?:  SI  NO

13. ¿Consumes alcohol?:  SI  NO

14. ¿Consumes agua?  SI  NO, ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?

1 a 3 vasos  4 a 7 vasos  8 a más vasos

15. ¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

16. ¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

17. ¿Con qué frecuencia comes salchipapas?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

18. ¿Con qué frecuencia comes snacks?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días



19. ¿Con qué frecuencia comes galletas dulces?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

20. ¿Con qué frecuencia consumes gaseosas?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

21. ¿Con qué frecuencia consumes jugos azucarados?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

22. ¿Consumes lácteos (leche, yogurt, queso)? Si:..... No:.....

De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

23. ¿Consumes huevos? Si:..... No:..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente:  
¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

24. ¿Consumes carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)?

Si:..... No:..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente:

¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

25. ¿Consumes carnes rojas (res, ternera, pato)? Si..... No..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

26. ¿Consumes leguminosas o granos en vaina (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)? Si.....No..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

27. ¿Consumes cereales como (arroz, trigo, avena)? Si:.....No:..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

28. ¿Consumes pan, galletas, fideos, harinas? Si..... No..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

29. ¿Consumes tubérculos como papa, yuca, camote, zanahoria blanca?

Si..... No..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente:

Arcos Lazo N; Calderon Bulnes V.

¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

30. ¿Consumes azúcar? Si:..... No:..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas cucharaditas consumes?

Ninguna

1 a 2 cucharaditas

3 a 5 cucharaditas

Más de 5 cucharaditas

31. ¿Consumes frutas? Si:..... No:..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

32. ¿Consumes verduras? Si:..... No:..... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

Nunca

1 a 2 veces a la semana

3 a 5 veces a la semana

Todos los días

33. ¿Consumes grasas como manteca, aceite y mantequilla? Si.... No... De ser afirmativa tu respuesta, responde lo siguiente: ¿Cuántas cucharaditas consumes?

Ninguna

1 a 2 cucharaditas

3 a 5 cucharaditas

Más de 5 cucharaditas

La encuesta consta de 33 preguntas de las cuales 29 preguntas con cuatro categorías (Nunca, 1 a 2 veces a la semana, 3 a 5 veces a la semana, Todos los días) serán de 0- 4 puntos y 4 preguntas de (sí-no) tendrán un puntaje

de 0-1 puntos

## ANEXO N°6

### CUESTIONARIO DE ESTRÉS

**(Adaptado por los investigadores de acuerdo a la emergencia sanitaria)**

(Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés)

Autores: Laura B. Oros de Sapia; Neifert, Ivana (Prueba original) y Manuel Torres Valladares

(Puntos de corte mediante prueba piloto en muestra de adolescentes peruanos)

Género: Masculino O Femenino O

Edad:.....

Correo electronico:

Vives con tus padres o apoderados (Especificar): \_\_\_\_\_

Completa el siguiente cuestionario, sinceramente, en relación a cómo te has sentido en los últimos meses. Marca con una “X” una sola opción por pregunta.

N° ítem	Preguntas	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
1	Me cuesta concentrarme					
2	Me siento muy nervioso(a) por pequeñeces (cosas sin importancia)					
3	Tengo periodos de depresión (tristeza constante)					

4	Mi memoria se siente normal (no me olvido de las cosas fácilmente)					
5	Me duermo fácilmente					
6	Me siento agotado(a) mentalmente					
7	Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada					
8	Tengo dolor de cuello y espalda					
9	Me preocupo excesivamente por cada cosa					
10	Puedo relajarme fácilmente					
11	Me siento ágil y saludable (sano)					
12	Se me hace difícil mantener la atención en algo.					
13	Cuando estoy ansioso(a) aumenta o disminuye mi apetito					

14	Me siento triste y desanimado(a)					
15	Sufro de dolores de cabeza					
16	Puedo mantenerme relajado(a) a pesar de las dificultades					
17	Me olvido fácilmente de las cosas					
18	Me alimento normalmente (como igual que antes)					
19	Me siento tranquilo(a) y despejado(a) (sin preocupaciones)					
20	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
21	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso(a)					
<p><b>Referencia Bibliográfica:</b> Oros de Sapia, L; Neifert, I (2006). Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. <i>EVALUAR</i>. 6(1-14).</p>						

La encuesta consta de 21 preguntas con cinco categorías (Nunca, Rara vez, Algunas veces, casi siempre, Siempre) las cuales tendrán un puntaje de 0-4 puntos.

## ANEXO N°7 CONSENTIMIENTO INFORMADO

# RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES

¡Hola! 👋

Somos Nicolas Arcos y Valeria Calderón, estudiantes de 10° ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética.

Nos encontramos estudiando la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima - 2022.

Por lo mencionado solicitamos que puedas responder de forma breve el siguiente cuestionario.

De antemano, muchas gracias por su colaboración 🌟

Responder este cuestionario si cumplen los siguientes criterios:

- Tener de 12 a 17 años
- No presentar ningún vicio (alcohol, tabaco, drogas).
- No llevar algún tratamiento psiquiátrico.
- Mujeres que no estén embarazadas o púerperas.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades de clase.
- La conversación que tendremos será de 20 minutos máximo y no afectarán tus clases.
- En mi trabajo no usaré tu nombre, por lo que nadie conocerá tu identidad.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El formulario propuesto tiene por objetivo servir como herramienta para resolver la siguiente interrogante ¿Cuál será la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes adolescentes de un colegio privado de Lima- Perú? Con lo anterior mencionado se busca generar conciencia en los estudiantes adolescentes y que se comprometan a adoptar hábitos saludables respecto a su alimentación. La información que nos brindes será utilizada estrictamente con fines académico, así como, todos los resultados obtenidos serán confidenciales. Conforme lo mencionado anteriormente ¿Nos da su consentimiento?

SI

NO