

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Relación entre hábitos alimentarios y estrés en los estudiantes de  
la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**AUTORES**

María Fernanda Medina Salazar

Anyi Areli Domador Rodríguez

**ASESOR**

Joselyne Escobedo Encarnación

Morropón, Perú

2024

**METADATOS COMPLEMENTARIOS****Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 3**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 4**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Datos de los Asesores****Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

**Asesor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

### Datos del Jurado

#### Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

### Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

**\*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

#### ACTA N° 135-2024

En la ciudad de Chulucanas, a los veintitrés días del mes de Agosto del año dos mil veinticuatro, siendo las 09:45 horas, las Bachilleres Domador Rodriguez, Anyi Areli y María Fernanda Medina Salazar sustenta su tesis denominada **“Relación entre hábitos alimentarios y estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022”** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| 1.- Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Evelyn Paan Quispe         | APROBADO : BUENO |
| 3.- Prof. Sofia Coz Contreras        | APROBADO : BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Joselyne Escobedo Encarnación

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 10:45 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

**APROBADO : BUENO**

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio

Presidente



Prof. Evelyn Paan Quispe



Prof. Sofia Coz Contreras



Prof. Joselyne Escobedo Encarnación

Lima, 23 de Agosto del 2024

**Anexo 2**

**CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Ciudad, Chulucanas de 28 de octubre 2024

Señor(a),

Nombres y Apellidos

Jefe del Departamento de Investigación/Coordinador Académico de Unidad de Posgrado

Facultad Ciencias de la Salud/ Escuela de Nutrición y Dietética UCSS

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis / informe académico/ trabajo de investigación/ trabajo de suficiencia profesional, bajo mi asesoría, con título: **Relación entre hábitos alimentarios y estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas - 2022**, presentado por **Maria Fernanda Medina Salazar (2016101410/70846598)** y **Anyi Areli Domador Rodriguez (2016101401/74246692)** para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en Nutrición y Dietética ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 14 %** (poner el valor del porcentaje).\* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



---

Firma del Asesor (a)

DNI N°: 48017803

ORCID: 0000-0001-9887-7449

Facultad de Ciencias de la Salud/Unidad Académica de la Facultad Nutrición y Dietética UCSS

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

“Relación entre hábitos alimentarios y estrés en los estudiantes de la  
Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas - 2022”

## **DEDICATORIA**

A Dios, a mi hija Zoe, por darme las fuerzas y aliento para poder seguir cumpliendo mis metas, a mi madre y abuela por siempre estar a mi lado apoyándome en cada paso que doy.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por siempre estar a mi lado, a nuestra asesora Joselyn Escobedo, a todos los que confiaron y siguen confiando en mí.

María Fernanda Medina Salazar.

## **DEDICATORIA**

A Dios, por prestarme la vida  
para ver realizado uno de mis  
sueños profesionales.

A mi familia, por ser la razón de no  
rendirme.

Y a él, por su apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por mostrarme su fidelidad  
y su gracia a lo largo de mis años universitarios, a mi  
querida familia, por su apoyo incondicional y  
a todas las personas que confiaron en mí,  
y en especial a él.

Anyi Areli Domador Rodríguez.



## RESUMEN

**Objetivos:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sede Sapientiae (UCSS)- Chulucanas 2022.

**Población:** Estudiantes de ambos sexos, de edad 18 a 25 años de la UCSS de la sede Chulucanas, **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo, correlacional, y de corte transversal. Los hábitos alimentarios fueron determinados a través del cuestionario de hábitos alimentarios adaptado por Ferro y Maguiña que consta de 32 preguntas y el estrés, por el cuestionario de SISCO adaptado en el contexto covid, que es conformado por 3 bloques de preguntas, los datos se examinaron en el programa estadístico stata 12, utilizando la prueba chi cuadrado

**Resultados:** se estudiaron a 254 alumnos de la UCSS de Chulucanas, de los cuales el 65.75% pertenecieron al sexo femenino, mientras que el 34.25% fueron del sexo masculino, teniendo como prevalencia el sexo femenino, la edad promedio de estos estudiantes fue de  $20.39 \pm 1.87$ . El 82.99 % de los individuos presentaron que tenían estrés profundo, por lo tanto, sus hábitos alimentarios eran inadecuados, y sólo el 17.01% de los alumnos presentaron estrés profundo con hábitos alimentarios adecuados. La asociación entre ambas variables arrojó un valor P de 0.001.

**Conclusiones:** Los hábitos alimentarios y estrés en los estudiantes de la UCSS presentaron una relación significativa.

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios, estrés, adecuados, inadecuados

## ABSTRAC

**Objectives:** To determine the relationship between eating habits and stress in students of the Universidad Católica Sede Sapientiae (UCSS)- Chulucanas 2022. **Population:** Students of both sexes, aged 18 to 25 years of the UCSS of the Chulucanas campus, **Materials and methods:** Descriptive, correlational, and cross-sectional study. Eating habits were determined through the eating habits questionnaire adapted by Ferro and Maguiña, which consists of 32 questions, and stress, through the SISCO questionnaire adapted in the covid context, which is made up of 3 blocks of questions, the data was examined. in the statistical program stata 12, using the chi square test

**Results:** 254 UCSS students from Chulucanas were studied, of which 65.75% were female, while 34.25% were male, with female prevalence, the average age of these students was 20.39.  $\pm 1.87$ . 82.99% of the individuals presented deep stress, therefore their eating habits were inadequate, and only 17.01% of the students presented deep stress with adequate eating habits. The association between both variables yielded a P value of 0.001.

**Conclusions:** Eating habits and stress in UCSS students presented a significant relationship

**Keywords:** Eating habits, stress, adequate, inadequate

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>2</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>8</b>
1.1. Situación problemática	8
1.2. Formulación del problema	9
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4. Objetivos de la investigación	11
1.4.1. Objetivo general	11
1.4.2. Objetivos específicos	11
1.5. Hipótesis	12
<b>CAPITULO II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>13</b>
2.1. Antecedentes de la investigación	13
2.2. Bases teóricas	17
<b>CAPITULO III. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	<b>22</b>
3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación	22
3.2. Población y muestra	22
3.2.1. Tamaño de la muestra	22
3.2.2. Selección de muestreo	23
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	23
3.3. Variables	23
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	23
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	24
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	25
3.6. Ventajas y limitaciones	26
3.7. Aspectos Éticos	26
<b>CAPITULO IV. RESULTADOS</b>	<b>27</b>
<b>CAPITULO V. DISCUSIÓN</b>	<b>31</b>
5.1. Discusión	31
5.2. Conclusión	32
5.3. Recomendaciones	33
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>35</b>



## INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema de salud que afecta a la población en general, independientemente de la edad y el sexo, las personas que experimentan este tipo de estrés son cuando se encuentren bajo cierta presión o condiciones externas que interfieran con su equilibrio emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), sus investigaciones se consideran causa, o factor auxiliar de diversas enfermedades (1). El estrés es una de las enfermedades de esta época, considerado un problema de salud pública por su necesaria magnitud (1). Los hábitos alimentarios guiados por emociones pueden llevar en respuesta a estas emociones, especialmente las negativas, las reacciones más comunes suelen ser obsesivas con la comida, comer impulsivamente y seguir comiendo más rápido de lo normal a pesar de estar saciado. (2)

La vida universitaria tiene desafíos académicos, lo que aumenta la susceptibilidad a la desesperación, la ansiedad y los estados de tensión. Se trata del resultado psicológico y emocional de un individuo que presenta presiones que son parte del proceso de instrucción dentro del entorno escolar (3). El estilo de vida académico es más competitivo y perturbador que antes, por eso una cuarta parte de los estudiantes universitarios modernos tienen problemas de forma física extremos debidos a la tensión mental. (4).

Los hábitos alimenticios que se encuentran a menudo entre los estudiantes universitarios incluyen: reducción de la hora de comer, aumento del consumo de comidas rápidas ricas en calorías, grasas y azúcares, acompañado de consumo de bebidas alcohólicas y consumo excesivo de tabaco, lo que lleva a un aumento en el porcentaje de sobrepeso y obesidad. Porque en los últimos veinte años, las tasas de sobrepeso y obesidad en diferentes grupos de edad se han acelerado a nivel mundial, y no hay distinción de clase socioeconómica, ni etnia en los países desarrollados y en desarrollo (5,6).

Las conductas alimentarias están relacionadas con el entorno del estudiante universitario, por medio de factores socioculturales, patrones de conducta, rasgos privados, los cambios en el estilo de vida lo que ha llevado a un desarrollo de la obesidad; registrándose un auge y prevalencia de esta, encontrando a estudiantes con problemas de peso; lo que se considera que la ausencia de ingesta del desayuno, sumado a ello compra de comidas rápidas crea en el estudiante conductas nocivas (7). Cuando hablamos de hábitos alimentarios, nos referimos a una serie de actividades que

se realizan a diario o con una frecuencia fija, estas actividades van a depender mucho del individuo, de sus necesidades y de la condición económica (8).

Por lo que este estudio busca determinar una estrecha relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en una población de 254 estudiantes de la UCSS de Chulucanas.

## **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Situación problemática**

Se estima que el 30% de la comunidad universitaria en el Perú padece alteraciones en su actitud intelectual debido a la carga estudiantil, lo que podría perjudicar seriamente la productividad, causando una disminución en el rendimiento de los estudiantes (8). Llevar una vida sedentaria, malos hábitos alimenticios y estar constantemente bajo estrés, elevará la fabricación de radicales libres y luego producirá una serie de tensión oxidativa, debido al estrés de los estudiantes y al ritmo académico (8).

Los planes de pérdida de peso muy poco saludables, la falta de actividad física, el tabaquismo, el exceso consumo de alcohol y el uso de productos que afectan psicológicamente al individuo se encuentran entre los factores de amenaza que conducen a un aumento de las enfermedades no transmisibles (9). Los hábitos alimentarios es uno de los mayores causantes de la determinación de nuestra salud, por lo que en este estudio consideramos a los hábitos definido por la OMS como un estilo de vida basado en un patrón de comportamiento que está determinado por la interacción entre características personales, sociales y condiciones de vida socioeconómicas y ambientales (10).

Uno de los componentes que impactan en la elección de las comidas es la presión, ya que los seres humanos pasan de consumir alimentos sanos a consumir comidas con un exceso de grasas y azúcares. Además, las personas estresadas consumen durante el día mucho menos de lo habitual, y la ansiedad puede provocar modificaciones peligrosas en el plan de adelgazamiento y llevar a hábitos de consumo negativos (1).

El estrés se ha estudiado en diversas áreas de la actividad humana, pero no se han realizado investigaciones fundamentales sobre este tema en el campo de la educación. En concreto, el aparato académico puede tener un efecto sobre el modo de vida saludable, la felicidad y el sometimiento educacional general de los alumnos, especialmente los universitarios, debido a su presión, deseos y disfunciones. Es una molestia real para los estudiantes, aunque afecta a la vida cotidiana de esta zona social esencial, no ha adquirido suficiente interés por parte de los investigadores (11).

A nivel mundial, 1 de cada 4 personas sufre problemas severos de presión. Se estima que el 50% de las personas tiene problemas de salud intelectual. La Asociación Estadounidense de Psicología dice que el 39% (9 personas) de las personas entre 18 y

33 años dicen sentirse abrumadas. El estrés prolongado desencadena una cascada de respuestas etiquetadas como físicas, intelectuales y conductuales. Los siguientes síntomas físicos de estrés pueden incluir fatiga y dolor de cabeza, agotamiento, morderse las uñas, temblores, presión arterial alta, malestar estomacal, dolor de espalda, alteraciones del sueño (incluyendo somnolencia, gripe, pérdida o aumento de peso), peso, dolor gastrointestinal, sudoración personal. malestar en manos, gestos, etc. (5).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estrés en estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuáles son los factores sociodemográficos en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022?
- ¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022?
- ¿Cuál es la relación entre factores sociodemográficos y hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022?
- ¿Cuál es la relación entre factores sociodemográficos y estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022?



### **1.3 Justificación de la investigación**

Las necesidades externas o internas a las que se enfrentan los estudiantes universitarios a menudo superan su capacidad de respuesta, generando presión. En este caso, los horarios de clase online, las notas, la velocidad del internet para cumplir con las clases virtuales, pueden convertirse en factores estresantes, lo cual podría tener un impacto negativo en su estado físico e intelectual. Los hábitos alimentarios de los universitarios son un aspecto importante que incide en su salud la forma de consumo de los alimentos tiene una relación estrecha y directa con la salud mental, debido a que los períodos estresantes pueden afectar las elecciones, conductas y consumo de alimentos no saludables (1,11). Los hábitos forman costumbres, actitudes y la forma en que las personas se comportan en situaciones específicas del día a día, principales para la formación y consolidación de estilos de comportamiento y de conocimiento, como forma de mantenerse a lo largo de los años. Las condiciones de vivienda de las personas pueden tener un efecto positivo o negativo en la salud física (11).

Actualmente, la población universitaria se encuentra sometida a tensiones educativas, tienen una estrecha relación con el consumo de alimentos, pudiendo ocasionar inconvenientes en cuanto a su salud, por lo que es vital comprender la relación entre estas variables para reducir sus niveles de estrés y ofrecerles las respuestas y/o recomendaciones importantes para mejorar su conducta alimentaria y su existencia, asegurando así que su plan de reducción de peso y su forma física no se vean afectados (12).

Además, los modelos de comportamiento relacionados con la salud dependen de las selecciones que los seres humanos hacen basándose principalmente en las oportunidades que les brinda la vida, es decir, los comportamientos permanentes relacionados con la salud se limitan con la ayuda de las situaciones sociales. Un individuo y sus condiciones de vida presentan un estilo de vida saludable a los seres humanos, ayudan a mejorar su salud y fomentan movimientos que favorecen su salud física y su energía. Estos comportamientos asociados a la salud son la nutrición adecuada, el ejercicio físico, reducir las emociones negativas, el optimismo, el sentido del humor y la risa, adherencia terapéutica y creatividad (9).

También busca ofrecer una ayuda real a los problemas actuales, potenciales y latentes de las universidades, las presiones educativas y los hábitos de vida saludables o de consumo de los estudiantes universitarios, debido a que, a partir de estos datos, se pueden diseñar soluciones oportunas, en un esfuerzo por ayudar a mejorar la gran instrucción y la aptitud de nuestros estudiantes universitarios, esto debería permitirnos mantener una estabilidad armoniosa entre la formación y los deseos actuales de vanguardia globalizada internacional, trayendo resultados fructíferos para los estudiantes, profesores y toda la sociedad peruana (11).

Finalmente, su propósito es servir de precedente para otros estudios y educar a los estudiantes sobre cómo cuidar su salud en términos de estilo de vida y niveles de estrés, pues los estudiantes deben demostrar comportamientos y hábitos, actitudes y valores específicos. Mantener la salud de manera efectiva, hacerlos responsables de su propia salud, dar ejemplo al público e influir en sus actitudes y motivaciones para realizar cambios que conduzcan a un estilo de vida saludable. (9)

#### **1.4 Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1 Objetivo general**

- Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés en estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.

##### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Determinar la relación de factores sociodemográficos en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.
- Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.
- Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.
- Determinar la relación de factores sociodemográficos con hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.

- Determinar la relación entre factores sociodemográficos estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.

### **1.5 Hipótesis**

- H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y estrés en estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.
- H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y estrés en estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Internacionales:**

En Paraguay, en el año 2021, Fernández et al. tuvieron el objetivo de identificar los hábitos alimentarios relacionados al nivel de estrés de los estudiantes de la Universidad Nacional de Caaguazú- Paraguay durante la pandemia del COVID-19. Se realizó un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal donde se seleccionaron 353 estudiantes de las diferentes facultades. Se estudiaron las variables demográficas, los hábitos alimentarios y el estrés académico. Se incluyeron en el estudio 353 estudiantes universitarios, 64,9% del sexo femenino y 59,5% menores de 23 años. El 36,5% pertenecía a la facultad de ciencias de la producción, mientras que el 29,7% fue del tercer año. En total el 64,8% (229 estudiantes) tuvieron un nivel de estrés alto. El nivel de estrés alto estuvo relacionado a un alto consumo de dulces, alto consumo de comida rápida, bajo consumo de frutas, saltarse el almuerzo y el aumento de las colaciones diarias. Los resultados visibilizan la problemática de que el estrés académico durante la pandemia del COVID-19 influyó en la adquisición de malos hábitos alimentarios (13)

En Colombia, Pinto et al. (14) realizaron una investigación cuantitativa, enfoque positivista, tipo de investigación descriptivo, diseño no experimental, transaccional, de campo, con una población de 1200 alumnos que conformó la muestra aleatoria simple, representada por 840 estudiantes. Se aplicó un cuestionario de 12 ítems, validado por 10 expertos, calculando la fiabilidad con fórmula alfa Cronbach de 87,0 %. En el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva. Los resultados indican un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios. Se concluyó que el estrés académico deriva de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, entre otros.

En Barranquilla-Colombia, en el año 2022, se realizó un estudio donde se buscaba relacionar hábitos alimentarios y sus efectos en la salud de los jóvenes universitarios según la literatura. Se buscaron 2397 artículos de los cuales 57 de ellos fueron escogidos para la revisión. Los resultados arrojaron que los jóvenes universitarios no practican hábitos alimentarios saludables (87,72 %). De hecho, su alimentación se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, con un alto consumo de dulces (57,89 %), grasas (45,61 %) y comidas rápidas y ultra procesadas (45,61 %), frente a una baja ingesta de frutas y verduras (71,93 %). Asimismo, se muestra que los

malos hábitos alimenticios tienen una alta incidencia en la salud (73,91 %), tales como sobrepeso (47,21 %), enfermedades cardiovasculares (18,18 %) y diabetes (14,55 %).  
(15)

En Cuenca- Ecuador, en el 2023 se hizo un estudio con el objetivo de analizar los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, durante el periodo 2023. En la metodología de investigación aplicada se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con un tipo de investigación de campo, con aplicación de métodos analítico-descriptivo y aplicación de la técnica encuesta a una muestra representativa de 173 estudiantes de enfermería. En los resultados obtenidos, se pudo encontrar que existe una alta prevalencia de participantes con sobrepeso, ya que el 41% posee esta condición, seguido del 39,9% de estudiantes con peso normal, el 50,9% consume principalmente alimentos ricos en carbohidratos refinados y el 39,3% indicó que cuando tienen problemas con la alimentación se debe a factores como el estrés. En conclusión, se ha podido comprobar que los hábitos alimentarios que tienen como rutina los estudiantes están ocasionados por múltiples factores. Los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional y los condicionan a diversas formas de malnutrición (16)

En Chile (2024), Warnier et al. (17) realizaron un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, comparativo y transversal, constituido por 350 estudiantes, 207 mujeres y 143 hombres, que cursan carreras en Escuelas de Educación y Salud de una universidad privada. Se aplicó la prueba de versión corta del IPAQ, la encuesta sobre hábitos alimentarios y la prueba de vulnerabilidad al estrés. En esa investigación se concluyó que, los estudiantes universitarios con niveles de actividad física más altos son más vulnerables al estrés en contextos de confinamiento, mientras que, estudiantes universitarios que presentan inactividad física y estados nutricionales menos saludable como obesidad tipo I, tienen menor probabilidad de vulnerabilidad al estrés en el mismo contexto.

### **Nacionales:**

En Lima, Cubas (2019) quiso determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados, siendo un estudio descriptivo, correlacional, y de corte transversal. La técnica utilizada para recolectar los datos fue mediante encuestas y un instrumento, el cuestionario. La muestra estuvo conformada por 145 estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). El

59.3% de los estudiantes mostró un nivel de estrés académico profundo. El 63.4% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de consumo de alimentos ultra procesados. El autor concluye que existe una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de la UNFV (11).

En el año 2021 en Lima, Durán y Mamani, propusieron determinar la relación entre la conducta alimentaria, el nivel de ejercicio físico y el estrés académico de los estudiantes universitarios de los ciclos 2018-2 y 2019-1 de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima-Perú. con un método transversal, recogiendo la información por medio de 3 encuestas. En su investigación que realizaron obtuvieron como resultados que los hábitos alimentarios fueron en su mayoría adecuados en un 96,1%. El 38,9; 50,0; y 11,1% de los estudiantes realizaron actividad física de intensidad baja, moderada y vigorosa, respectivamente. Así mismo, el 2,2; 39,4 y 58,3% de los encuestados tuvieron un nivel de estrés académico de muy bajo, leve y moderado, respectivamente. Se concluyó asociación entre la actividad física con el estrés académico, sin embargo, no se encontró asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico ( $p= 0,517$ ). (18)

En Arequipa, Chávez et al. (19) hicieron una investigación transversal analítico en estudiantes universitarios, donde mostraron en sus resultados que no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y el IMC, tampoco existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y el IMC. Pero sí se observa que, el estilo de vida tiene relación con la masa grasa y la grasa visceral, en ambos casos la relación es inversamente proporcional.

En la ciudad de Tumbes, Jiménez (2022) realizó una investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional con corte transversal, donde tuvo por objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes -Perú en el año 2022. Se contó con una muestra conformada por 63 estudiantes universitarios de la escuela de Medicina Humana que cumplieron con los criterios de selección. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario. Así mismo, para la comprobación de la hipótesis en la investigación se trabajó con la prueba estadística del chi cuadrado de Pearson, donde el resultado arrojó que no existe relación estadísticamente significativa ( $P>0,05$ ) entre

el estrés y hábitos alimentarios, ya que presentó un valor de (1,505), junto a una significancia bilateral de ( $p= ,471$ ) (20)

En el año 2023, en la ciudad de Lima, Gálvez y Morales lograron identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de nutrición y dietética. Su investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, analítico y correlacional. La muestra fue de 150 universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética del tercero al séptimo ciclo, por lo tanto, se utilizó la fórmula para población finita según el criterio de inclusión. Se usó la técnica de encuesta y los instrumentos (Hábitos alimentarios y el inventario de SISCO- 21). Los datos fueron analizados en el programa de SPSS para la parte descriptiva e inferencial. Se evidenció que un 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, y el 26.7% presentó estrés académico severo y el 19.3%, con un valor de  $P <0.05$  (21)

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios y el ejercicio físico forman parte de una práctica de vida saludable, y son esenciales para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles persistentes. Debe fomentarse su importancia desde una edad temprana. Por lo tanto, se espera que los estudiantes universitarios más jóvenes aumenten sus hábitos alimentarios saludables y realicen un ejercicio físico excesivo para garantizar su buena forma física en la madurez (22).

El estilo de vida es un proceso dinámico que depende de la existencia de factores protectores de la felicidad y de factores de riesgo, como el comportamiento privado y social. Estos elementos protectores o de vida sana incluyen: tener conocimiento de la vida, sueños vitales y planes de movimiento, capacidad para el autocuidado saludable y manipulación de los elementos de peligro, entre los que se incluyen el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo, la presión y diferentes patologías (10).

El inicio de la universidad coincide normalmente con el abandono de los años de formación y la madurez. Normalmente, es el primer momento en el que el escolar es responsable de su plan de adelgazamiento. Diferentes elementos ayudarán a establecer nuevos hábitos alimentarios y, en determinados sucesos, cerrarán toda una vida. En esta población se observan patrones de alimentación y de vida poco saludables, como un bajo nivel de ejercicio físico, patrones de consumo irregulares, dietas bajas en nutrientes y una incidencia excesiva de problemas de ingesta, entre otros (23).

Los “snack” representan alimentos importantes en estos tiempos, porque satisfacen las necesidades de la sociedad deportiva, especialmente para los estudiantes. El snack más utilizado en el ámbito universitario es un producto envasado, como galletas, chocolate, maní confitado, alto en azúcar, harina y grasa. Además, la mayoría de los estudiantes carecen de conocimientos en cuanto a la calidad nutricional, eligiendo alimentos principalmente perjudiciales para su salud (24).

A menudo, situaciones nuevas, consumo en el exterior del hogar, comportamiento de pareja, consumo de alcohol, dificultades financieras y cambios en el comportamiento de consumo promueven la presencia de factores de riesgo como las enfermedades crónicas no transmisibles (25). Unas 75.000 personas mueren en países de ingresos



bajos y medianos. 16 millones de muertes no transmisibles ocurren antes de los 70 años. (25)

## **2.3 Tipos de hábitos alimentarios**

### **2.3.1 Hábitos alimentarios adecuados**

Son aquellas prácticas de ingesta de alimentos a través de las cuales los seres humanos eligen su plan de alimentación con vistas a mantener una salud precisa. Consiste en adoptar un patrón de consumo que incluya todas las agencias alimentarias y cantidades adecuadas, para mantener un estilo de vida suficientemente bueno, proscribiendo la ingesta de grasas, azúcares y sal, además de ingerir suficientes calorías para cada sexo, por ejemplo, las mujeres adolescentes quieren consumir 2.200 calorías al día, en lugar de los chicos adolescentes 2.500 cal al día (26).

### **2.3.2 Hábitos alimentarios inadecuados.**

Una conducta alimentaria inadecuada son los hábitos que predisponen a enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades persistentes no transmisibles y la diabetes tipo II. Se traduce como: "ahora se consumen más ingredientes hipercalóricos, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio; asimismo, son muchos los que no devoran suficiente culminación, verduras y fibra nutricional, consistente en cereales integrales". (26)

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

- **Factores fisiológicos:** sexo, edad, herencia genética, estado de salud.
- **Factores ambientales:** disponibilidad de alimentos.
- **Factores económicos:** deficiencia de ingresos y escasez de víveres.
- **Factores socioculturales:** tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc. (26).

## **2.4 Importancia de llevar una alimentación saludable**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que un plan de alimentación saludable puede protegernos de la malnutrición y de las enfermedades no transmisibles persistentes. Además, mencionan que la falta de ejercicio y un plan de adelgazamiento poco saludable se consideran los principales factores de peligro de muerte en el mundo (27).

Por otra parte, si no se siguen unas pautas nutricionales, no se podrá llevar un estilo de vida saludable. Esto se basa principalmente en la realidad de que el régimen alimentario debe ser completo, equilibrado, seguro y diverso. Debe ser completo ya que necesita tener todos los nutrientes. Dado que las organizaciones alimentarias deben asignarse en función de los deseos o la organización étnica, debe mantenerse una estabilidad suficiente y ofrecer las calorías vitales, en contraposición a las calorías inadecuadas o excesivas (10).

## **2.5 Estrés**

El estrés es una reacción emocional muy compleja. Su poder corporal se ve afectado por diversos elementos psicosociales entre personajes o fenómenos de presión. La situación se inclina y tiene la capacidad de provocar tensión, y se centra en la personalidad. Además, se refiere a un procedimiento científico de naturaleza adaptativa y esencialmente mental. Este proceso ocurre cuando los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a una serie de exigencias en el entorno universitario, que podrían considerarse estresantes según la propia evaluación del estudiante. (28)

Descriptivamente se divide en 3 elementos: en primer lugar, en un contexto educativo, los estudiantes universitarios deben someterse a una secuencia de exigencias que, bajo la propia evaluación de los estudiantes, se consideran estresores; en segundo lugar, estos estresores provocan desequilibrios sistémicos (estados de estrés), a través del despliegue de una secuencia de signos (que es una marca de desequilibrio); y por último, este desequilibrio sistémico conlleva a los estudiantes a tomar medidas adaptativas, restableciendo el equilibrio del sistema, lo que se denomina una estrategia de respuesta. Esta evaluación constituye un proceso de interpretación psicológica, mientras que el medio ambiente se tiene en cuenta amenazante y cada situación tiende a aprender el uso de los métodos de afrontamiento que él / ella ha dominado (5). La principal fuente de presión en el entorno académico está relacionada con diversos factores. Éstos pueden provenir también del propio ámbito educativo, como elementos socio-mentales a lo largo de la familia o de la socialización, y elementos del espacio financiero. (29)

## **2.6 Según su curso**

### **2.6.1 Estrés agudo**

El estrés agudo suele ser la forma más habitual de estrés. Se debe a la demanda, al estrés reciente y al estrés en el futuro próximo. En dosis bajas puede ser emocionante

y fascinante, sin embargo, en dosis excesivas puede ser dura (2). Las personas atormentadas por el estrés agudo suelen estar sobreexcitadas, irritables y nerviosas. Se preocupan continuamente y suelen tener mal genio. A veces su irritabilidad puede convertirse en sentimientos adversos. Por eso, mientras los demás reaccionan a sus sentimientos adversos, las relaciones interpersonales se deterioran paso a paso. El estilo de vida y los rasgos personales de estos seres humanos están tan arraigados que no les afectan negativamente en su vida (9).

### **2.6.1.2 síntomas**

Los síntomas más frecuentes del estrés agudo son:

- Dolor emocional: una combinación de ira, irritabilidad, ansiedad, depresión y estrés.
- Problemas musculares: como dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de mandíbula, tensión muscular, dolor de tendones y ligamentos.
- La sobreexcitación derivada del aumento de la presión sanguínea, elevación del ritmo cardíaco, sudor de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, cefaleas, migrañas, manos o pies fríos, ansiedad, y dolor en el pecho (2).

### **2.6.2 Estrés crónico**

El estrés crónico se produce cuando una persona no puede salir de una situación en la que hay frustración y no hay ganas. El carácter tarde o temprano deja de buscar posibles soluciones y aparece la presión a largo plazo. Esto es lo más duro, porque cada día el ser humano se desgasta regularmente y eso le fatiga por completo, destruyendo el marco, la mente y la existencia. (30)

#### **2.6.2.2 Manifestaciones de estrés**

- Cambios en las estrategias cognitivas: en particular, falta de atención, atención, obstáculos que dificultan la motivación de los conocimientos adquiridos previamente, atención excesiva a los resultados de los exámenes, prácticas y otros resultados, afectando así el rendimiento académico.

- Problemas de sueño: la dificultad para conciliar el sueño, el insomnio y el sueño excesivo ocurren principalmente antes del examen.
- Problemas de alimentación: bulimia y anorexia.
- Tensión muscular: temblores, dolor de espalda, hombros y cuello, incapacidad para relajarse, etc.
- Cambios en los procesos emocionales: fatiga, irritabilidad, cambios de humor, inseguridad y miedo (10).

## CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

### 3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El enfoque fue cuantitativo, porque buscó estudiar la objetividad de los patrones de ambas variables, donde se estableció la asociación para aceptar la hipótesis del estudio. El alcance fue de tipo descriptivo correlacional, porque no hubo manipulación de la realidad, ya que sólo se midió y evaluó la relación entre las variables (9). El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal, ya que los datos fueron recogidos en un determinado tiempo y espacio.

### 3.2. Población y muestra

La población del siguiente estudio estuvo conformada por jóvenes de ambos sexos pertenecientes a de las edades de 18 a 25 años. En total hubo 743 estudiantes matriculados en la Universidad Católica Sede Sapientiae, Chulucanas pertenecientes a las carreras de:

- Nutrición y Dietética
- Terapia Física y Rehabilitación
- Administración de Empresas
- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Agroindustrial y de Biocomercio

Para la fórmula se utilizará un 5% como margen de error, con un nivel de confianza del 95% y poder obtener resultados válidos y fidedignos.

La fórmula muestral será: (31)

$$\bullet \quad n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot \sigma^2}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot \sigma^2}$$

$$n = 254$$

n = tamaño de la muestra necesaria para la investigación.

N = tamaño total de la población.

Z = valor obtenido mediante la asignación de un nivel de confianza (Vamos a utilizar un nivel de confianza en relación al 95% equivale a Z = 1.96).

$\alpha$  = desviación estándar de la población (Usaremos un valor constante  $\sigma = 0.5$ ).

e = límite aceptable del error muestral (Asignaremos un 5%, por lo que e = 0.05).

La investigación contó con una muestra de 254 alumnos, mediante la fórmula muestral teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión para la recolección de la muestra.

### **3.2.1 Selección del muestreo**

Se eligió el tipo de muestreo probabilístico. (31)

### **3.2.2 Criterios de inclusión**

- Estudiantes sanos sin diagnóstico de otra patología (diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, etc.).
- Estudiantes matriculados en la UCSS.
- Aceptar el consentimiento informado para ser parte del estudio.

### **3.2.3 Criterios de exclusión**

- Deportistas de alto rendimiento.
- Mujeres, gestantes y lactantes.
- Personas que no han completado el cuestionario.

## **3.3 Variables**

### **3.3.1 Definición conceptual y operacionalización de variables**

#### **VARIABLE 1: Hábitos alimentarios**

**Definición conceptual:** son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que hace que las personas elijan, consuman y utilicen determinados alimentos o dietas, como resultado de influencias sociales y culturales. Ese proceso de adquisición de hábitos alimentarios comienza en la familia como factor influyente en la nutrición y el comportamiento alimentario de los niños. Sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han provocado que los padres y los niños no coman lo suficiente. (32).

**Definición operacional:** información sobre la sumatoria de claves de respuestas del test, para determinar cuáles son los hábitos alimentarios del estudiante.

**Instrumento:** Cuestionario de hábitos alimentarios adaptado por Ferro y Maguiña.

**Clasificación de la variable:** cualitativa, porque no puede ser medida a través de números y es dicotómica, porque presenta 2 indicadores.

**Escala:** nominal

## **VARIABLE 2: Estrés**

**Definición conceptual:** respuesta entre un individuo y el medio ambiente y se evalúa como una amenaza para su bienestar. (33)

**Definición operacional:** Información sobre la sumatoria de claves de respuestas del test, para determinar qué tipo de estrés afrontan los estudiantes de la UCSS.

**Instrumento:** Inventario de SISCO de estrés académico adaptado al contexto covid-19.

**Clasificación de la variable:** cualitativa, porque no puede ser medida a través de números y es politómica, porque presenta más de 2 indicadores.

**Escala:** ordinal

### **3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos**

En primer lugar, se registró el proyecto de investigación al departamento de investigación y comité de ética de la Universidad Sedes Sapientiae, luego de ser aprobado se procedió a la recolección de datos, en los meses de junio y julio. El área administrativa de la universidad dio acceso a la información, como nombres, dirección, carrera profesional de los estudiantes matriculados en el año académico 2022.

Se filtró la data de los alumnos, usando los criterios de inclusión y exclusión y se buscó casa por casa, ya que las clases seguían siendo virtuales. Se programaron 13 días para recolectar sus datos y ofrecer los siguientes documentos:

- Lectura y firma del consentimiento informado
- Llenado de los cuestionarios y la ficha de datos

En las visitas realizadas a las casas de los estudiantes, se les explicó el objetivo de la investigación, dando un pequeño aporte sobre las variables a estudiar, y se les aseguró que sus datos estarían bajo confidencialidad. La aplicación del cuestionario de hábitos alimentarios tuvo una duración aproximada 5 min, a lo largo del cual se resolvió cualquier duda.

Las mediciones de peso y talla se realizaron en aproximadamente 10 min, el participante estuvo descalzo y con la menor proporción de prendas.

Al concluir la aplicación de las dos técnicas se les brindó a los alumnos su diagnóstico nutricional en compañía de varias sugerencias nutricionales.

#### **3.4.1 Instrumentos de la recolección de datos**

### **Cuestionario para la medición de los hábitos alimentarios**

La medición de los hábitos alimentarios se realizó a través del “Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios”. Este cuestionario fue validado y realizado por Ferro R y Maguiña V en el año 2012 en la universidad San Marcos en su estudio sobre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en la población universitaria.

Originalmente, el cuestionario de hábitos alimentarios fue elaborado por el National Institutes of Health en el año 2007 y fue adaptado para el estudio de la Universidad Mayor de San Marcos, pasando por un proceso de validación de juicio de 8 expertos. Dicho cuestionario tuvo una confianza media obteniendo 0.621 en Alfa de Cronbach y seguidamente pasó una prueba piloto. El cuestionario consta de 32 preguntas y 8 subpreguntas que comprenden puntos como la cantidad de comidas durante el día, frecuencia de consumo de alimentos específicos, horarios de consumo de alimentos, lugares de consumo, entre otros. (34)

### **Cuestionario para la medición del estrés.**

La medición del estrés se realizó mediante el instrumento SISCO SV adaptado al contexto covid, para la validación de contenido se consultó a una muestra de 20 expertos en psicología, educación, investigación y estadística a quienes se les entregó una ficha de validez genérica y una de validez específica; también se trabajó con una muestra de 151 estudiantes de cuatro universidades de la región Junín de Perú, a quienes se administró el inventario adaptado de estrés académico SISCO SV de Barraza (2018), para evaluar la validez de constructo y la confiabilidad. Los resultados indicaron que el instrumento presentó validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 (validez excelente). Se concluyó que el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, adaptado al contexto de la crisis por COVID-19, es válido y confiable. (35)

## **3.5. Plan de análisis e interpretación de la información**

### **Plan de análisis**



Como primera instancia, se codificó la información obtenida de los cuestionarios en el programa Microsoft Excel 2016. Cuando se obtuvo toda la base de datos completa, se exportó al paquete estadístico Stata 12. Para el análisis descriptivo se interpretaron las frecuencias y porcentajes, mientras que para las variables cuantitativa se describió mediante promedios y desviación estándar. Por consiguiente, se utilizó la prueba Chi cuadrado de Pearson con un  $p$  valor  $<0.005$  para la variable cuantitativa prueba de normalidad, con un nivel de significancia de 5% con una confiabilidad de 95%.

### **3.6. Ventajas y limitaciones**

**Entre las ventajas se consideran las siguientes:**

- Contar con la población de estudio. (Acceso)
- Facilidad de los instrumentos para la evaluación.
- Consentimiento de los estudiantes seleccionados.

**Entre las limitaciones se consideran las siguientes:**

- Escasa información para la realización de los antecedentes de estudio locales.
- Falta de sinceridad al momento de responder los cuestionarios.
- Tipo de estudio, no hay seguimiento
- Instrumentos validados.
- Desactualización de las direcciones de los estudiantes

### **3.7. Aspectos éticos**

Este estudio fue éticamente aceptado y aprobado por el comité de ética de la UCSS, los datos recolectados fueron únicamente tomados para esta investigación. Se respetó la confidencialidad, teniendo en consideración que los datos tomados no fueron divulgados.

Se dieron las explicaciones e indicaciones correspondientes a los participantes, luego de haber firmado el consentimiento informado donde se le explicó de manera precisa y concisa sobre el contenido de la investigación.

Los datos de los participantes fueron accesibles solo a un determinado grupo con las personas identificadas.

Los materiales recolectados fueron vaciados a una base de datos segura, y por ningún motivo se discriminó a los participantes del estudio en cuanto a género, grupo étnico o por condición social.

Respeto de los derechos de los sujetos que participaron en la investigación, no se brindó información personal.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

El estudio contó con 254 alumnos de la universidad Católica Sedes Sapientae. A continuación, se exponen los resultados en cada tabla:

En la tabla 1 se puede apreciar que el 65.75% de los alumnos de la UCSS fueron del sexo femenino, mientras que el 34.25% fueron del sexo masculino, además el promedio de la edad de estos individuos fue de 20.39.

---

Tabla 1. Descripción de las variables sociodemográficas

Variables	N	%
Sexo		
Masculino	87	34.25
Femenino	167	65.75
Edad*	20.39 ± 1.87	
Carrera		
Nutrición y Dietética	46	18.11
Ingeniería Ambiental	53	20.87
Tecnología médica - Terapia Física y Rehabilitación	31	12.20
Administración y Negocios Internacionales	77	30.31
Ingeniería Agroindustrial y de Biocomercio	47	18.50

---

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se aprecia que el 79.64 % del sexo femenino tiene hábitos alimentarios inadecuados, y sólo el 20.36% presenta hábitos alimentarios adecuados. La carrera que cuenta con más hábitos alimentarios inadecuados es la de Administración y Negocios Internacionales con 64 estudiantes.

---

Tabla 2. Asociación entre los hábitos alimentarios y factores sociodemográficos antropométricos.

Variable		Inadecuados	Adecuados
		n(%)	n(%)
Sexo			
	Masculino	69 (79.31%)	18 (20.69%)
	Femenino	133 (79.64%)	34 (20.36%)
Edad		20.39 ± 1.87	
Carrera			
	Nutrición y Dietética	32 (69.57%)	14 (30.43%)
	Ingeniería Ambiental	44 (83.02%)	9 (16.98%)
	Tecnología médica - Terapia Física y Rehabilitación	27 (87.10%)	4 (12.90%)
	Administración y Negocios Internacionales	64 (83.12%)	13 (16.88%)
	Ingeniería Agroindustrial y de Biocomercio	35 (74.42%)	12 (25.53%)

---

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3, la edad se relaciona con el estrés académico ( $P = >0.433$ ). Se observa que la edad media de los estudiantes estuvo entre los 20 años, además el sexo con más predominio de estrés profundo es del sexo femenino con un 94.61% con un ( $P= 0.786$ ) donde no se relacionaron significativamente.

Tabla 3. Asociación entre el estrés académico y factores sociodemográficos y antropométricos.

Variable	Estrés académico		
	leve n(%)	moderado n(%)	profundo n(%)
Sexo			
Masculino	4 (4.60%)	83 (95.40%)	
Femenino	9 (5.39%)	158 (94.61%)	
Edad	20.41± 1.88		
Carrera			
Nutrición y Dietética	3 (6.52%)	43 (93.48%)	
Ingeniería Ambiental	2 (3.77%)	51 (96.23%)	
Tecnología médica - Terapia Física y Rehabilitación	1 (3.23%)	30 (96.77%)	
Administración y Negocios Internacionales	3 (3.90%)	74 (96.10%)	
Ingeniería Agroindustrial y de Biocomercio	4 (8.51%)	43 (91.49%)	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4, los hábitos alimentarios se relacionaron con el estrés académico dando un (P= <0.001). La mayoría de los estudiantes presentaron que, a mayor estrés académico profundo, un 82.99% presenta hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 17.01% tuvieron hábitos alimentarios adecuados.

---

Tabla 4. Asociación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes.

Variable			P
	Inadecuados	Adecuados	
	n (%)	n (%)	
Estrés académico			
leve	0	0	
moderado	2 (15.38%)	11 (84.62%)	
Profundo	200 (82.99%)	41 (17.01%)	<0.001

---

Fuente: Elaboración propia

## **CAPÍTULO V. DISCUSIÓN**

### **5.1 Discusión**

El objetivo del estudio de investigación fue determinar si existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico, en alumnos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, en la edad comprendida de 18 a 25 años de edad, durante el año escolar 2022. Se utilizaron 2 cuestionarios como instrumentos para la recolección de datos, en el caso de los hábitos alimentarios se utilizó el cuestionario de hábitos alimentarios adaptado por Ferro y Maguiña, que consta de 32 preguntas y 8 subpreguntas (36) y el estrés académico, a través del inventario de Sisco SV que consta de 47 preguntas, divididas en 3 bloques, 2 bloques de 15 preguntas y 1 bloque de 17 preguntas. (37). En esta parte final de la investigación, se comparó la investigación con hallazgos anteriores.

En cuanto a la relación de hábitos alimentarios y estrés académico, Flores y Maravi (38) identificaron que no existía una relación directa entre ambas variables, ya que el nivel de estrés no es un determinante para los patrones alimentarios. Para ello, deben analizarse más factores tales como: la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables, la organización de los tiempos de comida, los recursos económicos, los horarios de estudios, entre otros factores más importantes. En el trabajo de investigación de Moreno y colaboradores (39) no se llegó a demostrar que la presencia de estrés académico sea un factor determinante de los hábitos de alimentación en los estudiantes universitarios de Arquitectura. Los autores indican que estos resultados posiblemente se hayan presentado a consecuencia de las marcadas diferencias en las respuestas de la frecuencia alimentaria.

Los participantes no mostraron interés en el estudio o tenían poco tiempo disponible., la cual difiere con los resultados, ya que si existe una relación entre las variables. Por su lado, Fernández y compañía (40), en su investigación, si encuentran una relación significativa entre las variables, donde el (64.8%) de los estudiantes tenían alto nivel de estrés y sus hábitos alimentarios eran inadecuados; aquellos estudiantes que tenían alto nivel de estrés refirieron que cuando estaban estresados consumían dulces, comidas rápidas y tenían un bajo consumo de frutas, mientras que en el estudio se determinó que si existía una relación directa con un valor  $P < 0.001$  entre ambas variables, donde el 82.99% de los estudiantes presentaban hábitos alimentarios y estrés

en un nivel profundo. Se concluyó que, a mayor nivel de estrés, menor alimentos adecuados consumen los estudiantes. Es probable que en sus espacios libres de tiempo acudan a los snack y a la comida rápida por la carga de trabajos universitarios

En la investigación de Castillo y Vivancos (41), en cuanto a los datos desde un punto de vista sociodemográficos, se evidenció que la mayor proporción (53.3 %) de los encuestados fueron del sexo femenino. Este resultado es muy parecido a los datos sociodemográficos hallados en el estudio de Tutaya (42) donde muestra que el (59%) de la población de estudio fue de sexo femenino, así mismo Ruiz y Quispe (43), en su investigación, encontraron que el (77%) de su muestra encuestada de estudiantes fue de sexo femenino, mientras que en el estudio hubo mucha similitud en cuanto a los datos sociodemográficos de sexo, ya que se encontró que el (65.75%) de la muestra es de sexo femenino.

Con relación al nivel de estrés académico, Pallo (44) observó que el 74.7% de los estudiantes presentaban estrés moderado y que el 21.9% tenía estrés alto. En el estudio predominó el diagnóstico de estrés profundo en los estudiantes de la universidad con un 94.88 %, esto puede presentarse por el acumulo de trabajos académicos que tenían que presentar la cual estaban con mucha presión de por medio.

## **5.2 Conclusiones**

De acuerdo a los datos obtenidos mediante la prueba de chi cuadrado si existe relación entre hábitos alimentarios y estrés académico, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa, afirmando que, a mayor nivel de estrés académico mayores hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Católica Sede Sapientiae.

Con respecto a las características sociodemográficas, se identificó que el sexo predominante en la investigación fue el sexo femenino en comparación con el sexo masculino y en cuando a la edad, de identificó que la edad promedio de los estudiantes es de 20 años aproximadamente.

La gran mayoría de estudiantes que participaron en el estudio obtuvieron resultados de estrés profundo, la menor proporción de casos identificados fue de diagnóstico de estrés leve, a diferencia del severo que no hubo diagnóstico, ya que de toda la muestra de 254 ninguno fue diagnosticado con estrés severo.

En su totalidad, la población del estudio indicó consumir una dieta inadecuada, por otro lado, más de la mitad de los participantes presentó un consumo inadecuado de snack, comidas rápidas, ya que el tiempo les limitaba para comer algo saludable y era lo que más tenían al alcance. Sin embargo, algunos estudiantes referían comer frutas, beber agua, comer a sus horas y en casa alimentos saludables, también se identificó que la mayoría de los alumnos presentaban estrés, ya que influye mucho el contexto sanitario que se está atravesando, aun con las clases virtuales y las limitaciones de éstas.

### **5.3 Recomendaciones**

A partir de los resultados obtenidos de esta investigación se brindarán las siguientes recomendaciones:

#### **5.3.1 Recomendaciones metodológicas**

Se recomienda realizar futuras investigaciones donde se incluya variables como la accesibilidad a alimentos, calidad de vida, estado de ánimo, u otros factores donde influyen en el estrés y en los hábitos alimentarios, ya que se observó que la mayoría de los estudiantes presentaban estrés profundo.

Se recomienda trabajar con otros estudios, como por ejemplo un estudio experimental pre y post para determinar cuánto es su proporción de estrés cuando los estudiantes se encuentran en exámenes finales y cuáles son los alimentos que prefieren consumir en esos instantes. También se promoverían charlas en cuanto a las causas que produce el estrés y un consumo inadecuado de alimentos.

#### **5.3.2 Recomendaciones para la comunidad**

Se recomienda que, a partir de los hallazgos encontrados en la investigación, los profesionales en la salud, como los psicólogos, visiten constantemente las aulas de los estudiantes con el fin de compartir con ellos charlas educativas o test que les ayuden a sobrellevar el grado de estrés por lo cual ellos atraviesan.

Se recomienda que los mismos estudiantes de ciclos avanzados de la carrera de nutrición de la universidad compartan sus conocimientos en cuanto a la alimentación



adecuada que deben tener las personas, en especial los alumnos que padecen de estrés, de ansiedad, sobrepeso.

Se recomienda que en los puestos de alimentación de la universidad sean eliminados los productos ultra procesados, snack, comidas rápidas, gaseosas, y se empiece a incentivar la compra de frutas, agua y comidas saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ali -Jara RM. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018
2. Meseguer-Sánchez V. Cambios en los patrones alimentarios secundarios al estrés. [Tesis]. Huesca: Universidad zaragoza; 2017.
3. Castillo-Ávila IY, Barrios-Cantillo A, Alvis-Estrada L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 2017;(2):20.
4. Pallo-Oña CA. Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016. [Tesis]. Universidad Peruana Unión, Lima; 2017.
5. Pompa-Guajardo EG, Meza-Peña C. Ansiedad, Estrés y Obesidad en una muestra de adolescentes de México Anxiety, Stress and Obesity in a sample of adolescents in Mexico. *Univ Psychol [Internet]*. 2017;16(3):1. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=6475260401>
6. Cubas-Zarate ML. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos. [Tesis]. Nuevo León: Universidad Peruana Unión, México; 2018.
7. Duran-Galdo RF. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur. [Tesis]. Perú: Universidad Científica del Sur, Lima; 2019.
8. Ito-Viene JA. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.2017. [Tesis]. Perú: Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo; 2018
9. Camino-Belizarin MA, Chávez-Méndoza KG.. "Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado Nutricional en estudiantes de Nutrición - UNSA 2019". [Tesis]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019.
10. Pintado-Carranza RG. Estrés académico y su relación con los estilos saludables de vida en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [tesis]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima; 2019.
11. Cubas-Petí LE. Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública. [tesis]. Universidad Nacional Federico Villareal, Lima; 2019.
12. Reyes-Narváez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. chil. nutr. [Internet]*. 2020 Feb [citado 2024 Oct 05] ; 47( 1 ): 67-72. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>.

13. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G et al . Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2022 Oct [citado 2024 Oct 05] ; 49( 5 ): 616-624. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182022000600616&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000600616&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>.
14. Pinto EE, Villa AR, Pinto HA. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de Ciencias Sociales (Ve), XXVIII(Especial 5), 87-99. Disponible en <file:///C:/Users/1774731/Downloads/DialnetEstresAcademicoEnEstudiantesDeLaUniversidadDeLaGua-8471675.pdf>
15. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente,. Epub May 01, 2022 [citado 19 de septiembre de 2024];25(47), 110-140. Disponible en <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
16. Solís MG, Padilla MM, Torres GK. Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023: Eating Habits and Nutritional Status of Nursing Students at the Catholic University of Cuenca, Macas, Ecuador, Period 2023. LATAM [Internet]. 26 de septiembre de 2023 [citado 5 de octubre de 2024];4(3):1475–1488. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176>
17. Warnier-Medina A, Orellana-Lepe G, Cortés-Roco G, Fernández-Ojeda A, Núñez-Burgos C, Riveros J, et al. Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia?. Fundación Dialnet [Internet] 2024, Retos, 53, 100-108. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulocodigo=9299905>
18. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2021 Jun [citado 2024 Oct 05]; 48(3):389-395. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>.
19. Chavez-Mendoza KG, et al. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 29 de diciembre de 2021 [citado 4 de septiembre de 2024];41(4). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/177>
20. Jiménez-Villar GA. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 [tesis] Universidad Nacional de Tumbes, 2023
21. Gálvez BG, Morales AE. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [Tesis] Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/33269>

22. Díaz-Muñoz GA. Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Rev Salud Bosque [Internet]. 2018;8(1):8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
23. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Ago [citado 2024 Oct 05];46(4):400-408. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000400400&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>.
24. Sandoval R , Torres CP. “Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad del desarrollo, 2018”. [Tesis]. Concepción: Universidad del Desarrollo; 2018
25. Sánchez-Socarrás V, Aguilar-Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Ene [citado 2020 Dic 01]; 31( 1 ): 449-457. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000100051&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000100051&lng=es). <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>.
26. Muñoz-Blanco P, Huamán-Saavedra J. Estado nutricional de estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. Rev Med Trujillo [Internet]. 9 de octubre de 2018 [citado 5 de octubre de 2024];13(3). Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/2096>
27. Organización mundial de la salud.2021. [Internet]. [citado 2024 set 01] Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
28. Águila BA, Castillo MC, Guardia RM, Achon ZN. Estrés académico. Edumecentro. 1 de abril de 2015;7(2):163-78. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-738437>
29. Zárate NE, Soto MG, Castro M, Quintero J. Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad 2017;9:92-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
30. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. PSICO [Internet]. 30jun.2016 [citado 5oct.2024];34(2):239-60. Available from: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14938>
31. Aguilar S. Fórmula para el cálculo de la muestra de investigación de salud. Salud en Tabasco. 2005; 11(1-2):333-338.
32. Álvarez ORI, Cordero CGR, Vásquez CMA, Altamirano CLC, Gualpa LMC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2017 Dic [citado 2020 Dic 01]; 21( 6 ):88-95. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es)

33. Toribio-Ferrera C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración Vol.3 n.7. Enero-Abril 2016.
34. <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1469/CARRASCAL%20OYARCE%20TAVITA%20JANETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
(descripcion de instrumento habitos)
35. Barraza A. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. [Internet]. Ecorfan.org. [citado el 5 de octubre de 2024]. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
36. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [citado 22 Nov 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1123>
37. Alania R, Llancari RR, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium [Internet]. 2020;4(2):111–30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>
38. Flores-Ramos SN, Maravi-Zorrilla IA. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad María Auxiliadora. [tesis] Lima, Universidad María Auxiliadora, 2020
39. Moreno AF, et al. Estrés académico y patrón alimentario en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Arquitectura. Lux Médica [revista en Internet] 2015 [acceso 24 de octubre de 2020]; 10(29):15-22. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/764>
40. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev Chil Nutr [Internet]. 2022;49(5):616–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000600616> Castillo Contreras, Joel Vivanco. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, [tesis] Lima, Universidad Peruana Unión, 2019.
41. Tutaya-Legua FO. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima [tesis] Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2020
42. Ruiz-Cazares, Quispe-Suñá. Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una universidad privada de Lima Este [tesis] Lima, Universidad Peruana Unión, 2020
43. Pallo C. Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito-Ecuador, 2016. [tesis]. Ecuador: Universidad

Peruana Unión; 2017 [Internet]. Disponible en:  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/406>

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Consentimiento informado

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación **“Relación entre hábitos alimentarios y estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Chulucanas – 2022”**

siendo desarrollado por los estudiantes de pregrado de la misma casa de estudios.

Me han explicado con claridad los objetivos del estudio, también me han comunicado que me darán un cuestionario, relacionado con un tema respecto sobre ciencias de la salud, por otra parte, me explicaron que la información que yo proporcione será estrictamente de carácter confidencial para fines de investigación científica.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en dicho estudio.

---

Firma del Participante

DNI:

HUELLA:

## Anexo 2

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

RELACION ENTRE HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA SEDE SAPIENTIAE (UCSS)  
- CHULUCANAS 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	POBLACION Y MUESTRA	DISEÑO	INSTRUMENTOS	ANALISIS ESTADISTICO
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sede Sapientiae (UCSS) – Chulucanas 2022?</p> <p><b>PROBLEMA ESPECIFICO:</b> ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de la UCSS – Chulucanas 2022? ¿Cuál es el nivel de estrés de los estudiantes de la UCSS – Chulucanas 2021?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés en los estudiantes de la Universidad Católica Sede Sapientiae (UCSS)- Chulucanas 2022</p> <p><b>PROBLEMA ESPECIFICO:</b> Determinar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la UCSS.  Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de la UCSS.  Determinar la relación</p>	<p><b>H1:</b> Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés en estudiantes de la UCSS.</p> <p><b>H0:</b> No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés en los estudiantes de la UCSS.</p>	<p><b>V1: Hábitos alimentarios (cualitativa) INDICADORES: HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS:</b> &gt;29 puntos y tener un consumo diario de al menos 2 comidas principales. -Número de comidas -Lugar donde se consumió las comidas principales. -Compañía a la hora de alimentación. -Tipos de comida. -Tipo de preparación de comidas principales. -Consumo de refrigerios entre comidas.</p>	<p><b>POBLACION:</b> Estudiantes de la Universidad Católica Sede Sapientiae (UCSS) de todas las facultades.</p> <p><b>TIPO DE MUESTREO:</b> No probabilístico, estratificado.</p> <p><b>TAMAÑO DE MUESTRA:</b> Se calculará mediante un censo entre toda la población, utilizando los criterios de exclusion e inclusion .</p> <p><b>CRITERIOS DE INCLUSION:</b></p>	<p><b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo</p> <p><b>DISEÑO:</b> -Descriptivo - Correlacional -Corte transversal</p> <p><b>ALCANCE:</b> Correlacional</p>	<p><b>VARIABLE 1</b> Hábitos alimentarios <b>INSTRUMENTO:</b> cuestionario de hábitos alimentarios adaptado y validado por ferro del cuestionario de hábitos alimentarios de estados unidos (2007) FHQ.</p> <p><b>VARIABLE 2</b> Estrés <b>INSTRUMENTO:</b> El inventario de SISCO del estrés académico adaptado al contexto covid .</p>	<p><b>SOFTWARE ESTADISTICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stata</li> <li>• V12</li> </ul> <p><b>ANALISIS DESCRIPTIVO:</b> -Frecuencias -Porcentajes</p> <p><b>ANALISIS INFERENCIAL:</b> -Prueba chi cuadrado de Pearson.</p>



		<p>-Consumo de bebidas.</p> <p><b>HABITOS ALIMENTARIOS INADECUADOS:</b></p> <p>&lt; 29 puntos o no tener un consumo diario de al menos 2 comidas principales.</p> <p>-Frecuencia de consumo de alimentos.</p> <p>-Tiempo de consumo de comidas principales.</p> <p><b>V2: Estrés (cualitativa) INDICADORES:</b></p> <p>-Leve: 0-33 puntos</p> <p>-Moderado: 34-66 puntos</p> <p>-Profundo: 67-100 puntos</p>	<p>-Estudiantes sanos sin diagnóstico de otra patología.</p> <p>-No deportistas.</p> <p>-Mujeres no gestantes, ni lactantes.</p> <p><b>CRITERIOS DE EXCLUSION:</b></p> <p>-Personas que no han completado el cuestionario.</p> <p>-Que no residan en chulucanas no menos de 2 a 3 años..</p>		
--	--	--	--	--	--

**ANEXO 3 Definición Conceptual y operacionalización de las variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Hábitos alimentarios	Serie de conductas y actitudes de una persona al momento de alimentarse (3).	Sumatoria de claves de respuestas del test.	Cualitativa	Adecuados  Inadecuados	>29 puntos  <29 puntos	Nominal	Cuestionario de hábitos alimentarios adaptado y validado por Ferro y Maguiña del cuestionario de hábitos alimentarios de Estados Unidos (2007) FHQ.
Estrés	Reacciones fisiológicas que es su conjunto preparan al organismo para la acción (17).	Sumatoria de claves de respuestas del test.	Cualitativa	Leve  Moderado  Profundo	0 – 33 puntos  34 – 66 puntos  66 -100 puntos	Ordinal	Inventario de SISCO de estrés académico adaptado al contexto covid-19.

# Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto por la crisis de la COVID-19

## 1. Dura nervios

Si  
No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

## 3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

### ¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de						

lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

### 1. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

#### ¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						

13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

### 1. Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

#### Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

## ANEXO 5

### Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios

# CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS DE UNIVERSITARIOS

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: ~~Sexo:~~ \_\_\_\_\_ Área de estudio: \_\_\_\_\_

Facultad: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_

Año de estudio - Ciclo: Código: \_\_\_\_\_

Peso: ~~Talla:~~ IMC: ~~Dx. Nutricional:~~ \_\_\_\_\_

- La siguiente encuesta es anónima, le agradeceremos que encierre en un círculo lo que más realizó en el último semestre de estudio

1. **¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?**
  - a. Menos de 3 veces al día
  - b. 3 veces al día
  - c. 4 veces al día
  - d. 5 veces al día
  - e. Más de 5 veces al día
2. **¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?**
  - a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. 5-6 veces a la semana
  - e. Diario
3. **¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?**
  - a. 4:00 am – 4:59 am
  - b. 5:00 am – 5:59 am
  - c. 6:00 am – 6:59 am
  - d. 7:00 am – 7:59 am
  - e. 8:00 am – 8:59 am
4. **¿Dónde consume su desayuno?**
  - a. En la Casa
  - b. En la Universidad
  - c. En el Restaurante
  - d. En los Quioscos
  - e. En los Puestos de ambulante
5. **¿Con quién consume su desayuno?**
  - a. Con su familia
  - b. Con sus amigos
  - c. Con sus compañeros de estudio
  - d. Con sus compañeros de trabajo
  - e. Solo(a)
6. **¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?**
  - a. Leche y/o Yogurt
  - b. Jugos de frutas
  - c. Avena-Quinua -Soya
  - d. Infusiones y/o café
  - e. Otros, especificar:
- 6a. **¿Qué tan seguido toma leche?**
  - a. Nunca
  - b. 1-2 veces al mes
  - c. 1-2 veces a la semana
  - d. Interdiario
  - e. Diario
7. **¿Consume pan?**
  - a. Si (Pasar a la pgta.7a)
  - b. No (Pasar a la pgta.7b)
- 7a. **¿Con que acostumbra a acompañarlo?**
  - a. Queso y/o Pollo
  - b. Palta o aceituna
  - c. Embutidos
  - d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito , tortilla)

**7b. En caso de consumir pan ¿Que consume?**

---

**8. ¿Qué tan seguido consume queso?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1 -2 Veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?**

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

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

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

**11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?**

- a. Agua Natural
- b. Refrescos
- c. Infusiones
- d. Gaseosas
- e. Jugos industrializados
- f. Bebidas rehidratantes

**12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?**

- a. Nunca
- b. 1-2 Veces a la semana
- c. 3-4 Veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

**13. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?**

- a. 11:00 am-11:59 am
- b. 12:00 m - 12:59 m
- c. 1:00 pm - 1:59 pm
- d. 2.00 pm - 2:59 pm
- e. Más de las 3:00 pm

**14. ¿Dónde consume su almuerzo?**

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

**15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?**

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

**16. ¿Con quién consume su almuerzo?**

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

**17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?**

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario

**18. En qué horarios consume su cena?**

- a. 5:00 pm – 5:59 pm
- b. 6:00 pm – 6:59 pm
- c. 7:00 pm - 7:59 pm
- d. 8.00 pm - 8:59 pm
- e. Más de las 9:00 pm

**19. ¿Dónde consume su cena?**

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

**20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?**

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

**21. ¿Con quién consume su cena?**

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Sólo(a)

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

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

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

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

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

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones

**27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?**

- a. Nunca (Pasar a la pgta. 28)
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

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

- a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c. Con Gaseosas
- d. Con Agua

**28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes 1 -2 veces a la semana
- c. Interdiario
- d. Diario



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

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

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

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

**32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?**

- a. Sí (Pasar a la pgta. 32.a)
- b. No

**32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?**

- a. Menos de 1 vez al mes
- b. 1 vez al mes
- c. 1-2 veces al mes
- d. 1 vez a la semana
- e. Más de 1 vez a la semana

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

- a. Pisco
- b. Vino
- c. Sangría
- d. Cerveza
- e. Otros

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

- a. Una Copa
- b. 1-2 vasos
- c. 3-4 vasos
- d. 5-6 vasos
- e. Más de 6 vasos

***¡Gracias por su participación!***

**EVIDENCIAS**  
(recolección de datos)

En las siguientes imágenes se puede observar el recojo de datos, aplicando los instrumentos de dichas variables.

