

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela Académico Profesional de Medicina Humana

Tesis

**Relacion entre Estres académico y Hábitos alimentarios en  
estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo, periodo 2024**

Nayra Kimbely Quichica Pillaca

Para optar el Título Profesional de  
Médico Cirujano

Perú, 2026

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## **INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**A** : DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**DE** : Dra. MONICA EVENCIA POMA VIVAS  
**ASUNTO** : REMITO RESULTADO DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD DE  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN  
**FECHA** : 17 de febrero de 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor de tesis del trabajo de investigación:

**Título:**

Relacion entre Estres académico y Hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo, periodo 2024

**Autor:**

1. Nayra Kimbely Quichica Pillaca, código de matrícula N° 73015111, de la EAP de MEDICINA HUMANA.

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 10 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía: SI
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores: SI  
Nº de palabras excluidas: 20
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante: NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

Dra. MONICA EVENCIA POMA VIVAS

### **Dedicatoria**

Dedico, primeramente, esta tesis a mi familia, quienes fueron una gran fuente de apoyo en la culminación de la carrera de Medicina Humana, por no dejarme rendir ante las adversidades, así mismo a mi abuela Rosa Mendoza García que partió de este mundo a sus 99 años, sé que me mira desde el más allá y se encuentra orgullosa de mí. A mi mamá Nelly Pillaca Mendoza y a mi papá Basilio Justino Quichica, quienes me brindaron su amor y apoyo económico, a pesar de estar lejos no dejaron de apoyarme y confiar en mis decisiones al recorrer este camino, también agradezco a mi tía Consuelo Pillaca Mendoza, que me acogió en su casa, me dio apoyo económico y me brindo cuidado: estoy sumamente agradecida a estas personas.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios que me cuida y guía mi camino velando por mi seguridad.

A mis padres que me brindan su apoyo.

A mi asesora: Mónica Evencia Poma Vivas, que me guio con su sabiduría y paciencia en el proceso de esta tesis para terminar su culminación.

A la Universidad Continental por brindarme la oportunidad de formar parte de su comunidad académica. Durante el tiempo que he sido estudiante, he aprendido y crecido tanto a nivel académico como personal, lo que no habría sido posible sin el apoyo y la dedicación de los profesores, compañeros y el personal administrativo.

## Declaración de conflicto de interés



MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ  
INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD CONTINENTAL

### DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE CONFLICTOS DE INTERESES DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL

En la ciudad de Lima, distrito de San Martín de Porres, a los 8 días del mes de diciembre del año 2024, yo, Quichica Pillaca Nayra Kimbely, identificado/a con DNI N°73015111 e investigador/a principal del Protocolo:

Título completo del protocolo de investigación:

**"RELACION ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DEL VII AL X CICLO, PERIODO 2024"**

**Declaro lo siguiente sobre la fuente de financiamiento del estudio:**

(Detalle la forma en la que su investigación será financiada, ejemplo: presupuesto institucional, "grant", industria farmacéutica, otras instituciones, entre otros)

Fuente	Cantidad	Financiamiento	
		Disponible	En Proceso de Aplicación
Financiamiento propio	s/. 2000	<input checked="" type="checkbox"/> Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No

**Sobre la cobertura de los fondos para el estudio, remarco lo siguiente:**

¿Cubren los fondos disponibles actualmente la totalidad de los costos presupuestados?  Sí / No

(Si su respuesta fue afirmativa, Marque los ítems que incluye el presupuesto de la investigación)

- Salarios.
- Costos de administración.
- Bienes de capital.
- Pago por servicios.
- Consumo de servicios generales.
- Insumos.
- Gastos generales.

(Si su respuesta fue negativa, explique cómo conseguirá los fondos para cubrir la diferencia)

Sobre lo señalado declaro no tener conflictos de interés de carácter económico, profesional, familiar, afectivo o de otra índole y me comprometo a declarar oportunamente todo conflicto de interés que pudiera surgir durante la ejecución de la investigación mencionada.

**Nombre: NAYRA KIMBELY QUICHICA PILLACA**

Firma:

## Resultado de informe de similitud

### Relación entre Estrés académico y Hábitos alimentarios

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>10%</b>	<b>12%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Integración Moodle Presencial 4.3</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upt.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>24</b>	Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas      Apagado      Excluir coincidencias < 20 words  
Excluir bibliografía      Activo

## Índice de contenido

Dedicatoria .....	iiiv
Agradecimiento.....	v
Declaración de conflicto de interés .....	vi
Resultado de informe de similitud .....	vii
Índice de contenido .....	viii
Índice de tablas.....	x
Abreviaturas .....	xii
Resumen .....	xiii
Abstract.....	xiii
Introducción .....	1
Capítulo I: Marco teórico .....	4
1.1. Antecedentes de la Investigación .....	4
1.1.1. Antecedentes Internacionales .....	4
1.1.2. Antecedentes nacionales.....	6
1.2. Bases teóricas .....	7
1.2.1. Estrés académico (EA) .....	7
1.2.2. Hábitos alimentarios (HA) .....	11
1.3. Definición de términos básicos .....	13
Capítulo II: Materiales y métodos .....	16
2.1. Métodos, tipo y alcance de la investigación .....	16
2.1.1. Método de la investigación .....	16
2.1.2. Tipo de la investigación .....	16
2.1.3. Alcance de la investigación .....	16
2.2. Diseño de la investigación.....	17
2.3. Población y muestra censal .....	17
2.3.1. Población.....	17
2.3.2. Muestra censal.....	17
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos .....	18
2.4.1. Técnicas .....	18
2.4.2. Instrumento de recolección de datos .....	18
2.4.3. Recopilación y manejo de datos.....	19
2.4.4. Análisis de datos .....	21
2.5. Herramientas estadísticas .....	22

2.6. Consideraciones éticas.....	22
Capítulo III: Resultados.....	23
3.1. Presentación de resultados.....	23
Capítulo IV: Discusión de resultados.....	28
Conclusiones.....	33
Recomendaciones.....	34
Referencias bibliográficas.....	36
Anexos.....	42

## Índice de tablas

Tabla 1. Características de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental - 2024.....	23
Tabla 2. Características de los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental – 2024 .....	24
Tabla 3. Relación de estrés académico y hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental - 2024 .....	24
Tabla 4. Determinar la demografía de la población de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental – 2024 .....	25
Tabla 5. Determinar la demografía de la población de estudio y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad continental - 2024 .....	26

## **Abreviaturas**

EA: Estrés académico

HA: Hábitos alimentarios

SPSS v.25: (Statistical Package for the Social Sciences)

NIH: National Institutes of Health

SISCO SV-21: Sistemico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.  
Segunda versión de 21 ítems

MINEDU: Ministerio de Educación.

OMS: Organización Mundial de la Salud

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental durante el periodo 2024. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo observacional, prospectivo, transversal y analítico, empleando dos instrumentos validados: el cuestionario SISCO SV-21 de Barraza para evaluar estrés académico y el cuestionario de hábitos alimentarios del National Institutes of Health, modificado por Carrión Díaz. La población estuvo constituida por 200 estudiantes, mayoritariamente mujeres (64,5 %), con mediana de edad de 23 años (RIC: 22–27), predominando los ciclos IX (35,0 %) y VII (28,5 %). Los resultados mostraron que el 90,5 % de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados y solo el 9,5 % hábitos adecuados. En cuanto al estrés académico, predominó el nivel moderado (68,0 %), seguido del severo (22,5 %) y del leve (9,5%). El análisis estadístico mediante chi-cuadrado evidenció una asociación significativa entre estrés académico y hábitos alimentarios ( $p < 0.001$ ), indicando que mayores niveles de estrés se relacionan con hábitos alimentarios deficientes. No se identificaron asociaciones significativas entre edad, género o ciclo académico y las variables estudiadas. Se concluye que los estudiantes presentan altos niveles de estrés académico y una marcada prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados, existiendo una relación negativa entre ambas variables. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias de manejo del estrés y promoción de hábitos saludables que favorezcan el bienestar integral y el desempeño académico de los futuros profesionales de la salud.

**Palabras claves:** estrés académico, hábitos alimentarios, Medicina Humana, edad, genero

## Abstract

This study aimed to determine the relationship between academic stress and eating habits among Human Medicine students from the 7th to the 10th cycle at Universidad Continental during 2024. A quantitative, observational, prospective, cross-sectional, and analytical design was employed, using two validated instruments: the SISCO SV-21 questionnaire by Barraza to assess academic stress and the National Institutes of Health Eating Habits questionnaire, modified by Carrión Díaz, to evaluate eating behaviors. The study population included 200 students, predominantly female (64.5%), with a median age of 23 years (IQR: 22–27), mainly from the 9th (35.0%) and 7th cycles (28.5%). Results showed that 90.5% of students had inadequate eating habits, while 9.5% had adequate habits. Regarding academic stress, moderate stress was most frequent (68.0%), followed by severe (22.5%) and mild (9.5%). Statistical analysis using chi-square demonstrated a significant association between academic stress and eating habits ( $p < 0.001$ ), indicating that higher stress levels are associated with poorer eating behaviors. No significant associations were found between age, gender, or academic cycle and the studied variables. It is concluded that Human Medicine students present high levels of academic stress and a marked prevalence of inadequate eating habits, with a significant negative relationship between both variables. These findings highlight the need to implement stress management strategies and promote healthy eating habits to improve overall well-being and academic performance among future healthcare professionals.

**Keywords:** academic stress, eating habits, Human Medicine, age, gender.

## Introducción

El estrés académico (EA) y los hábitos alimentarios (HA) son dos problemáticas que afectan significativamente el bienestar de los estudiantes universitarios, especialmente en carreras de alta demanda como Medicina Humana, diferentes sí, pero estrechamente vinculadas en estos últimos años, pues se observa una estrecha relación en ambas como consecuencia de los cambios educativos y de las diversas presiones en la que se encuentran los estudiantes a lo largo de su carrera (1). Esto se debe a diferentes factores desencadenantes, sintomatológicos y de afrontamiento ya evaluados con anterioridad en varias investigaciones, pero muy poco sobre los cambios que puede ocasionar el EA a los HA si son adecuados o inadecuados pues el estrés generado por la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento y la falta de tiempo influye directamente en la calidad de la alimentación (2), generando patrones poco saludables que pueden mantenerse a largo plazo.

En estudios realizados en 2023, se reporta que aproximadamente el 82,2 % de los estudiantes universitarios de Lima metropolitana experimentan algún nivel de EA, siendo el nivel moderado el más frecuente (3). Asimismo, estos niveles de EA podrían influir en las decisiones relacionadas con los HA como la omisión de comidas, el aumento de consumo de comida rápida, el exceso de bebidas energéticas o azucaradas, y la baja ingesta de frutas y verduras (4). Estos HA poco saludables pueden derivar a un deterioro nutricional y el establecimiento de una dieta que mantendrán a lo largo de su vida (5), afectando la salud del joven estudiante, pues la falta de HA adecuados pueden asociarse con la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad /sobrepeso, anemia, dislipidemia, baja de peso, comprometiendo la salud física y emocional del estudiante (6). Esta transición a la vida universitaria representa un cambio importante en el estilo de vida, donde los estudiantes asumen nuevas responsabilidades y desarrollan independencia, incluyendo el manejo de su alimentación. Esto puede representar un factor de riesgo, ya que se enfrentan a nuevas presiones sin haber desarrollado aún estrategias efectivas de afrontamiento (7).

Por ello, esta investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de

Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental durante el período 2024. El estudio busca generar evidencia actualizada sobre este vínculo y aportar información útil para el diseño de estrategias institucionales que promuevan la salud mental y nutricional de los estudiantes. La estructura del presente documento está organizada de manera secuencial que sea comprensible.

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

Identificar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, durante el periodo 2024.

### **Objetivos específicos**

1. Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, periodo 2024.

2. Evaluar los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental y su posible asociación con el estrés académico, durante el periodo 2024.

3. Determinar las características demográficas de la población de estudio y su relación con los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, durante el periodo 2024

## Capítulo I: Marco teórico

### 1.1. Antecedentes de la Investigación

#### 1.1.1. Antecedentes Internacionales

Guldager et al., en el estudio de 2021 sobre estudiantes daneses de Medicina con estrés académico, evidenció que el COVID-19 afectó a los estudiantes debido al brusco cambio en la enseñanza y los exámenes en línea, con elementos que no estaban familiarizados y por consecuencia dio lugar a menos interés en el estudio, dando como resultado que el 39 % reportaron EA debido al COVID-19, así también factores asociados al EA se presentó en mayor grado en el sexo femenino, el nivel de licenciatura la juventud, conocer a pacientes con COVID -19 y la preocupación de culminar el año académico, concluyendo con hallazgos que el brote COVID -19 ha influenciado en gran medida al estrés académico (8).

Bandari et al., en la investigación que realizaron en el 2022 titulada: «El estrés académico a lo mejor es un factor más dominante que altera el bienestar mental de los estudiantes de Medicina Humana», afirma que los estudiantes llegan a experimentar mucho estrés que otros y la pandemia del COVID-19 complicó aún más el resultado ante este tipo de estrés. En la encuesta de 843 estudiantes de Medicina evaluaron la categoría de EA como afectaba su salud mental y si contaban con grupos susceptibles específicos por etnia, género, año de estudio, raza y cómo reaccionó en las pandemias, sugirió que los estudiantes tienen mayor EA y también peor bienestar mental independientemente de sus factores, demostró que las mujeres son más vulnerables a padecer este tipo de estrés que los hombres pues tenían menos probabilidades de sufrir estrés por COVID-19 (9).

Ávila et al., en el estudio que realizaron en el 2023, mencionan que el distanciamiento social que se implementó durante la pandemia en México llevó a cambios importantes en la enseñanza médica, pues se desconocía el impacto a largo plazo, pero su objetivo fue examinar el surgimiento de ansiedad, depresión y el EA en conjunto con estrategias de afrontamiento posteriores vinculado a la pandemia. Se realizó un estudio en 728 estudiantes de Medicina de primer al quinto año, demostrando que 67,9 y 81,3 % presentaban ansiedad y depresión dando que las mujeres eran más propensas, así también los principales factores de EA reportados fueron las evaluaciones, presión académica y aumento de

tareas ,40,6 % reportó que el EA más frecuente son las evaluaciones, pero el 38 % y 12,6 % menciona que trabajos académicos y la sobrecarga de tareas son causantes de ello y dando como resultado las siguientes sintomatologías: somnolencia, ansiedad, angustia, depresión, fatiga crónica y trastornos del sueño, concluyendo que sí hubo un impacto relevante del confinamiento obligatorio en su salud mental que reflejaron alta tasa de prevalencia de ansiedad, depresión y factores estresantes (10).

Alzahrani et al. (2020) mencionan que los hábitos alimenticios son una preocupación importante debido al estado de salud de los estudiantes universitarios, tuvo como meta identificar los patrones de los HA en los estudiantes de Medicina e investigar su relación con factores socioeconómicos, psicológicos y sociodemográficos. Se llevó a cabo en 378 estudiantes de 19 a 26 años en la Universidad Rey Abdulaziz, en Arabia Saudita. en los ciclos de II y VI académico demostrando que la mayoría presentaba patrones alimentarios poco saludables, y que factores psicológicos, incluyendo el estrés y la ansiedad, influyen en la conducta alimentaria. Los resultados señalan que el 30,7 % consideraba tener HA saludables, mientras que el 34,7 % desayunaba diariamente y solo el 20,4 % consumía verduras todos los días. Además, el 15,9 % manifestó sentirse fuera de control con respecto a la comida con frecuencia, y el 51,1 % admitió comer "a veces" al sentirse nervioso o molesto. Se concluye que el estrés y las emociones negativas influyen significativamente en los HA, lo que evidencia la estrecha relación entre el EA y patrones alimentarios poco saludables (11).

Romero et al. en el estudio que realizaron el 2023 titulado: «Estado nutricional y Estrés Académico en estudiantes de Medicina Humana de la UNNE» dio como resultado que primero, segundo y sexto año contaban con un nivel de estrés moderado de 56 % en el primer año, 57 % en el segundo año y finalmente con un 53 % en el sexto año, mientras que tercero, cuarto y quinto contaban con un nivel de estrés severo de 65 % en tercer año, 62 % en cuarto año y 70 % en quinto año. Se concluye que el estrés puede incluir al 100 % de los estudiantes de Medicina sin distinción de genero percibiendo el transcurrir de la carrera como un estímulo de estrés, presentando síntomas en un 53 % de alteración moderada y un 11 % tiene estrategias efectivas contra esta (12).

### **1.1.2. Antecedentes nacionales**

Orco-León et al, el 2022, en un estudio que realizaron titulado: «Asociación entre procrastinación y estrés Académico en estudiantes de segundo año de Medicina Humana peruanos», evaluaron la relación entre el EA y la procrastinación en un muestreo piloto que se hizo en alumnos de Medicina pertenecientes a la Universidad de Lima del Perú. Se tomó como muestra a 91 estudiantes matriculados del ciclo 2019 -02. 59,34 % eran mujeres en una edad de 21- 22 años. Los resultados indican que el 81,32 % llegó a un porcentaje positivo (67%) según la escala SISCO de estrés académico, pero 67,3 % se encontraba en un puntaje 25 a 44 puntos, dando un resultado negativo en el EPA. Así también se encontró la relación entre procrastinación por estrés, género masculino; sin embargo, no se ha encontrado relación entre procrastinación y la edad (13).

Allende-Rayme et al., en el estudio que realizaron en el 2022 titulado: «Estrés académico, la calidad del sueño en estudiantes de Medicina humana en tiempos de pandemia en la Universidad del Perú», tuvieron como meta identificar la relación entre el EA y calidad del sueño en tiempos de COVID-19. Se ejecutó en 410 alumnos de Medicina Humana perteneciente a la Universidad Ricardo Palma. Los resultados indican que el 97,32 % contaban con EA en diversas categorías, 90,48 % una pobre calidad de sueño. Se concluye que existe un nivel alto entre el factor relacionado a la mala calidad de sueño y el estrés académico, también trabajar en vez de estudiar y no convivir con familia, resaltando que el sexo femenino contaban con mayor índice de estrés académico, dando así que no vivir con familia , tener altos niveles de estrés académicos y contar con un trabajo aparte de ser estudiante estaban asociados fuertemente a la mala calidad de sueño en población de estudiantes durante la pandemia COVID de 19 (14).

Crespo et al., en el estudio que realizaron en el 2021 titulado: «Estrés académico y hábitos alimentarios en prácticas clínicas de alumnos de la facultad de Medicina Humana en una universidad privada de Perú», tenían como objetivo ver si hay una relación entre las variables en los alumnos de la facultad Ciencias de la salud, mostrando que el 77,5 % fueron mujeres y el 22,5 % fueron varones , el 82,22 % tuvieron una edad entre 17 a 23 años, y que el 51,8 % presentaba un nivel moderado de EA y el 43,8 % un nivel de EA alto, en cuanto hábitos alimentarios, el 96,9 % contaban con un hábito inadecuado llegando como conclusión que el

estrés académico sus factores estresores, síntomas que tienen una relación estrecha con los HA en los estudiantes universitarios (15).

Ramírez et al., en el estudio que realizaron titulado: «Estrés académico y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes generales de la facultad de Medicina Humana de la universidad UNMSM 2023-II», tuvieron una muestra de 712 estudiantes que abarcó cinco escuelas profesionales. Los resultados indican que cuentan con el nivel de EA alto en un 29,6 %, seguido de un 40,8 % de EA medio y el 29,6 % de EA, respecto a los hábitos alimentarios, el 24,8 % cuenta con HA inadecuados mientras que el 50,4 % HA suficientes y el 24,8 % saludables. Se concluye que existe una relación de  $p=0,031$  significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, lo que respalda la hipótesis, ya que el 30 % experimentaba estrés en una distribución de nivel bajo y moderado y el 50 % tenía hábitos considerados suficientes (16).

Tutaya, en el estudio que realizó titulado: «Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima», en el 2021, tenía como meta analizar la relación de las dos variables en estudiantes de Medicina. Se realizó en 174 varones y 102 mujeres entre los 16 a 24 años, 35 % se abstiene de desayunar en el día, mientras que el 13 % aseguró conocer el número saludable de calorías, no obstante, dicha afirmación solo el 6 % conocía la cantidad real de requerimiento calórico diariamente con respecto a su masa corporal, el 78,2 % de los estudiantes tuvo un adecuado peso 17,6 presentaban sobrepeso y cabe recalcar que el 4,2 presentar un bajo peso. Se concluye que existe relación entre EA en la percepción del rendimiento académico y los hábitos alimentarios (17).

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Estrés académico (EA)**

Barraza, en su modelo sistémico – cognoscitivista, menciona que el ser humano forma parte en una sociedad organizacional de manera profunda desde que el individuo nace hasta que llega a perecer, donde se encuentra inmerso por periodos continuos. Es un sistema de carácter flexible y fundamentalmente psicológico que resulta: primeramente, cuando el individuo de educación media o superior desempeña estudios en alguna institución educativa, mediante el cual enfrenta una serie de demandas (input) que la institución plantea, estas exigencias se observan en dos niveles: el general, que

engloba la institución, mientras que el particular engloba el aula escolar, creando exigencias que obligan al estudiante a actuar de manera específica. Entonces, el estrés académico (EA) ocurre primeramente en el momento que el estudiante se ve sujeto a una serie de demandas, segundo cuando los estresores provocan una inestabilidad sistémica que llegan a manifestarse en una sucesión de síntomas y por último cuando el desequilibrio creado orilla al estudiante a tomar acciones que afronten estos estresores (18).

#### a) Prevalencia

En el Perú, el estudio que estuvo a cargo del Minedu en el 2019 expuso que 85 % de la sociedad educativa (profesores, universitarios y personal administrativo) llegan a presentar problemas de salud mental. Los casos más comunes son la ansiedad con un 82 %, el estrés académico en un 79 % y la violencia en un 52 %. Ante este abrumador resultado, el Ministerio de Salud trabaja con 21 universidades públicas elaborando documentos normativos que cuiden la integridad de la salud mental (19).

#### b) Factores asociados

- Género: estudios realizados recientemente sobre EA sugieren que las mujeres son más propensas en presentar síntomas asociados a EA, como lo demuestra Grisell Mirabal, quien afirma que los niveles de estrés leve o moderado predominan en mujeres con un 60,35 %; mientras que, en los varones representan un 36% de los casos (21).

- Edad: Cassaretto et al., el 2021, en su investigación mencionó que los síntomas de EA se presentan en los estudiantes universitarios entre los 18 y 20 años o más ( $M = 2.66$ ,  $DE = .71$ ) (4). Yasnier Dueñas et al., en el 2023, en su trabajo de investigación mostraron que la sintomatología del estrés académico predominaba en las edades de 20 a 24 años a más con el 81,2 % (26/32) (20). Estas investigaciones demuestran que el estrés académico esté relacionado a jóvenes, adulto joven con mayor frecuencia y esto llega influir en gran medida a los niveles de EA.

- Estado Civil: puede influir significativamente en el nivel de EA. Estudios realizados recientemente en el 2020 demuestran que hay relación estadística entre el EA y la sociedad universitaria soltera. Bedoya, en la investigación que

realizó muestra que el 95,1 % soltera frente a un 2,7 % casadas demostrando que el nivel de estrés fue de 45,6 % (22).

- Residencia: se ha comprobado que las personas que viven en ciudades grandes llegan a sufrir un cambio significativo en el grado de estrés académico, Cassaretto, el 2021, realiza un estudio de muestreo de modelo probabilístico en universidades de seis ciudades del Perú, demostrando que el sexo femenino y las personas que residen en ciudades grandes tienen mayor nivel de estrés que personas que viven en lugares rurales (5).

- Situación laboral: se considera que las personas que trabajan tienen un manejo condescendiente a el grado de estrés académico. Al respecto, Cassaretto et al., en el 2021, en el estudio que realizó concluyó que los estudiantes que trabajan perciben con menor cantidad el estrés que aquellas personas que no trabaja en una relación de  $(M = 3,07, DT = 0,68)$  y  $(M = 3,07, DT = 0,68)$  (5).

- Situación social y familiar: factores sociales están vinculados al rendimiento académico, tomando parte de la formación académica como estudiante, cuyas interacciones se producen entre sí, mientras que la situación familiar se lleva netamente a las convivencias familiares que pueden llegar a afectar el desarrollo del individuo mostrándose en la vida académica; sin embargo, el entorno familiar puede llegar a estimular la excelencia académica como también pudiese provocar los síntomas del estrés académico (23).

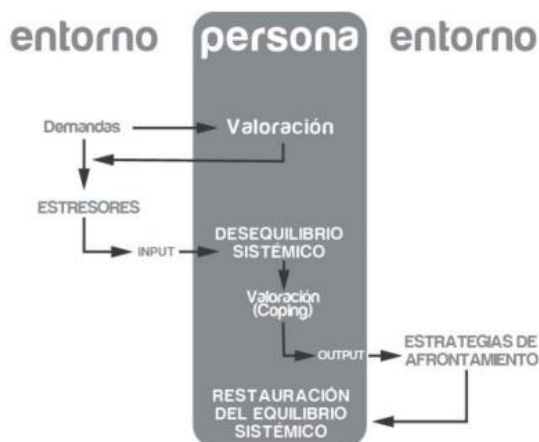
- Factores afectivo-emocional: Palma et al., en el 2020, definen que factores afectivos emocionales en estudiantes están compuestos por emociones negativas tanto como positivas siendo muy difícil controlar o cómo regularlas para evitar el estrés académico en la educación (24).

#### c) Modelo sistémico cognitivo del estrés académico

Berrío y Mazo definen el sistémico cognitivo:

«...El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos, estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno» (25).

Barraza en el 2006 sugiere que no puede considerarse completa un modelo si no va acompañado con su correspondiente gráfica representativa (véase infra).



**Figura 1.** Modelo sistémico cognoscitivista para el análisis del estrés académico

La interpretación del modelo empieza de izquierdo superior a contralateral y seguirá la lógica siguiente:

El entorno traza al individuo un conjunto de demandas y esta demanda son sujetas mediante un proceso de valoración por parte del individuo, en este caso tenemos en cuenta que las demandas desbordan sus recursos y valores como estresores.

Los estresores colaboran en el input que ingresa al sistema y provoca una inestabilidad en la relación de persona - en torno, este es equilibrio sistémico da paso a una segunda instancia en la fase de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, lo cual lleva a determinar si es la mejor manera de enfrentar esta situación, y por último el sistema responde con nuevas estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno (18).

#### d) Estresores académicos

Definido por García (2004) como «todos aquellos estímulos del entorno académico (evaluaciones, trabajos, prácticas hospitalarias, problemas, tiempo limitado para los trabajos, etc.) que demandan una exigencia o sobrecarga al estudiante». Asimismo, identifica numerosos aspectos del modelo educativo que podrían repercutir en el estado mental de los estudiantes de Medicina como la sobrecarga de información innecesaria, los malos métodos de enseñanza, evaluaciones importantes, falta de tiempo, pobre comunicación con los docentes, horarios desordenados, etc. (25).

#### e) Síntomas del estrés académico

Barraza, en el 2006, menciona que el estrés académico se manifiesta en las personas por medio de una serie de indicadores (síntomas) y a su vez esto se clasifica como reacciones físicas psicológicas y compartimentales (18).

- Físico: cansancio, insomnio, problemas de la digestión, dolor de cabeza, temblores, onicotilomania, etc.

- Psicológicos: bloqueo mental, ansiedad, angustia, tristeza, problemas en la concentración, confusión, olvidos, ira, etc.

- Comportamentales: ingestión de bebidas alcohólicas, ingestión de comidas rápidas, desgano, conflicto, aislamientos, desgano, absentismo.

Estos síntomas del estrés académico van a ser manifestados de una manera diferente en variedad y cantidad en cada uno de los estudiantes y también va correlacionado con la edad.

#### f) Afrontamiento del estrés académico

Barraza lanza una hipótesis de cómo afrontar esta situación para recobrar el equilibrio sistémico con la ayuda de una valoración que tiene como objetivo la captación del afrontamiento (coping). Establecemos un proceso psicológico de entendimiento que se ejerce cuando el entorno se considera inquietante para el estudiante. La importancia de esta estrategia de afrontamiento determina si el estudiante experimenta o no el estrés (18).

A pesar de una inmensa diversidad de afrontamiento, Barraza en el 2008 identifica lo siguiente: autoelogios, obtención de ayuda experta, tomar situaciones de manera graciosa, realizar las tareas, desarrollo de una estrategia, desvíos evasivos, ventilación de confidencias y capacidad agresiva (26).

### **1.2.2. Hábitos alimentarios (HA)**

Masa Ávila, en el 2022, cita a Paillaco & Solano, sobre los hábitos alimentarios (HA), mencionando que se entienden como comportamientos, repetitivos y conscientes, que llevan a la persona a seleccionar, utilizar y consumir ciertos alimentos, los cuales deben alcanzar los estándares nutricionales que permite al cuerpo generar energía suficiente para el desarrollo diario de las actividades (6). Cervera et al. definen los hábitos alimenticios como procesos en el que la persona (estudiante) selecciona sus alimentos de acuerdo con su

predisposición y al conocimiento obtenido en su entorno intervenido por factores psicológico, socioculturales, geográficos y también socioeconómicos (27).

#### a) Prevalencia

El Perú, según la OMS, tiene un mayor índice de obesidad, el 58 % de los peruanos cursan con sobrepeso y el 21 % sufre con obesidad (2016) , un dato más reciente, en el 2022, el Minsa dio a conocer que casi el 62 % de peruanos mayores o iguales a 15 años cursan con sobrepeso o son obesos cifra que fue aumentando desde la pandemia, el especialista en nutrición y profesor de la facultad de Medicina en la Universidad de Piura, José Moncada, afirmó que es la realidad peruana y que se lleva viendo hace mucho tiempo a causa de los malos HA y la disminución en el ejercicio físico que se agravo en la época de pandemia (28).

En un informe del 2018, se mostró una prevalencia del exceso de peso (entre sobrepeso y obesidad) donde se notaba mayor afección la población adulta (28).

#### b) Tipos de hábitos alimentarios

- Hábitos alimentarios saludables

Los hábitos alimentarios saludables, según Rodríguez, son patrones que ocurren en el transcurso diario del consumo de diferentes alimentos que tiene como objetivo proveer una dieta adecuada, variada y equilibrada: con la intención de suministrar el requerimiento energético, además que garanticen inocuidad y salubridad para evitar intoxicaciones alimentarias y esto a su vez garantice un estado de salud optimo generando una mejor calidad de vida para la persona (29).

- Hábitos alimentarios no saludables

Son costumbres poco saludables que llevan a una inestabilidad nutricional causada por la ingesta inadecuada en calidad y cantidad de alimentos que contribuyen a un factor determinante en la aparición de enfermedades no transmisibles llevando a la mortalidad de la persona. En general los malos hábitos alimentarios se basan por los problemas de alimentación, por la mala calidad e inadecuada regularidad en los horarios de las comidas (30).

Los hábitos alimenticios más comunes con: consumo de refrescos más que agua, comidas a deshoras, saltarse el desayuno, comer rápido, dormir después de comer, comer en horarios distintos, comer mientras se trabaja, exceso de grasas, alcohol, exceso de azúcar (30).

c) Hábitos alimenticios saludables, no saludables y sus efectos en la salud

El entorno juvenil tiene HA que están definidos por el estilo de vida que llevan desde la infancia e influenciado por la cultura, costumbres, y el ambiente externo. Donde un entorno de vida saludable un nivel de ejercicio físico, el manejo del estrés y el tiempo de descanso tendrán una consecuencia establecida en la salud, en su calidad de vida y en su bienestar general. Hay evidencia científica que nos muestra que los buenos hábitos alimentarios influyen directamente en el bienestar de la persona alcanzando el funcionamiento requerido de los organismos, estos hábitos alimentarios están relacionado fuertemente con la alimentación, pero al recibir influencias externas como las redes sociales, el entorno escolar, el nivel educativo de los apoderados, la situación económica. y principalmente la falta de preparación en comidas, esto tendrá como consecuencia un consumo de alimentos procesados con alta carga de azúcar y conservantes (31) llevando a enfermedades no transmisibles relacionadas netamente con la alimentación tales como sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, anemia, y diabetes.

### 1.3. Definición de términos básicos

- **Sobrepeso y obesidad:** tiene como definición el almacenamiento anormal y excesiva de grasa que tienden a dañar la salud, teniendo como causa principal la obesidad que conlleva a numerosas enfermedades crónicas tales como diabetes, ACV, hipertensión. Esto se llega a medir de manera simple mediante un índice de masa corporal (32).

- **Diabetes mellitus tipo II:** una definición de la OMS, lo establece como una de las enfermedades metabólicas que se da cuando el páncreas produce insuficiente insulina o no se llegan a absorber adecuadamente y se acumulan en el torrente sanguíneo (33).

- **IMC:** es aquel indicador simple que se da en la relación peso y talla, utilizando frecuentemente para identificar la obesidad y el sobrepeso, pero

también para ver si la persona esta baja de peso, cabe decir que varía según la edad de la persona en los adultos para medir se utiliza el dividiendo el peso (P) en kilos (Kg) por el cuadrado de la talla resultándonos en un parámetro establecido (33).

- **Estresores:** se define como estímulos, situación o condiciones que llegan a causar estrés pues se da por diferentes acontecimientos estresantes y tomando variadas clasificaciones de estas (34).

- **Vida saludable:** tiene una definición en la OMS como "forma de vida basada en la relación entre las condiciones de un sentido amplio y patrones individuales de conducta determinados por características personal y factor socioeconómico" en palabras simples es adaptar nuestro entorno a los cambios que queremos ver en uno mismo, mejorar de manera positiva modificando e incorporando hábitos de buena salud y bienestar (35).

- **Desequilibrio psicológico:** también conocido como inestabilidad emocional es una alteración de la afectividad. El individuo que lo padecen tiene grandes altibajos en sus estados de ánimo sin algún motivo que lo justifique o con algún motivo de fondo que puede causar este desequilibrio en estos casos podríamos mencionarlo en universitarios el estrés académico (36).

- **Enfermedades no transmisibles:** la OMS lo define como "un grupo de enfermedades que no son causadas por una infección aguda, enfermedades que dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo por el cual se creó necesidades de tratamiento y cuidados a largo plazo" (37).

- **Anemia:** de acuerdo con la OMS, es una afección en el conteo de glóbulos rojos y la concentración de hemoglobina (Hb) menor al valor normal, la Hb es la proteína necesaria para el transporte de oxígeno cuando estas personas la encuentran disminuido la capacidad de transportar oxígeno a las células es muy limitada por el cual presenta síntomas como debilidad mareo dificultad para respirar entre otros (38).

- **Alimentación circadiana:** es una plan y rutina de alimentación que se utiliza con mayor eficacia pues en vez de contar calorías estas se sincronizara con

el reloj interno del cuerpo dándonos una mejorara en la digestión en la forma en que dormimos y trayendo factores esenciales tales como: bienestar y la paz mental. Pero una alteración en esta rutina puede llevar a problemas metabólicos (39).

## Capítulo II: Materiales y métodos

### 2.1. Métodos, tipo y alcance de la investigación

#### 2.1.1. Método de la investigación

Este estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, que se caracteriza por la recolección y el análisis de datos a través de procedimientos estructurados y mediciones numérica.

#### 2.1.2. Tipo de la investigación

Este trabajo es de modelo puro o básico derivado del análisis de la recolección de datos por la autora (40).

- Según la intención del investigador

Es de tipo observacional pues se recolecto datos sin ninguna modificación e intervención de la autora al momento de realizarlo (49).

- Según la planificación de toma de datos.

En el ámbito de temporalidad el trabajo de investigación es de tipo prospectivo ya que se tomó datos a partir del momento en que se realizara la investigación (40).

- Según el número de ocasiones en las que mide la variable

Este trabajo de investigación es de tipo transversal pues se tomó datos en un solo momento (40).

- Según el número de variables asociados

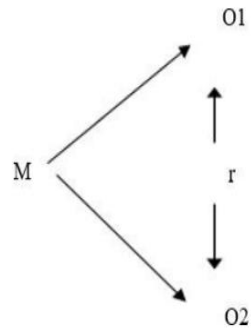
Esta investigación es de tipo analítica pues se ha formado y comprobado una hipótesis, buscando determinar la relación entre las variables (40).

#### 2.1.3. Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es de tipo correlacional, por lo que se midió la relación de ambas variables propuestas mediante una estadística sin la necesidad de incluir una tercera variante para llegar a la conclusión.

## 2.2. Diseño de la investigación

Esta investigación es de diseño no experimental, se analizará la modalidad de dos variables en el momento dado, evaluará una situación, evento, comunidad, fenómeno en un tiempo.



### Donde:

**M:** Estudiantes universitarios del VII al X ciclo de la Universidad Continental

**O1:** Estrés académico

**O2:** Hábitos alimentarios

**R:** Relación entre estrategias estrés académico y hábitos alimentarios

## 2.3. Población y muestra censal

### 2.3.1. Población

Esta investigación comprendió a estudiantes tanto varones como mujeres que estudien la carrera de Medicina Humana y cursen el VII, VIII, IX y X ciclo en la universidad continental, periodo 2024.

### 2.3.2. Muestra censal

La muestra estudiada estuvo conformada por 200 estudiantes que cumplieron con los criterios de elegibilidad, provenientes de los ciclos VII, VIII, IX y X de la carrera de Medicina Humana en la Universidad Continental, periodo 2024. dado que se incluyó a todos los estudiantes disponibles que cumplieran los criterios el estudio corresponde a un censo de la población estudiada.

#### a) Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en los ciclos VII, VIII, IX y X de la carrera Medicina Humana de la Universidad Continental.

- Estudiantes que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes presentes en el momento de la aplicación del cuestionario.
- Estudiantes sin patologías que alteren sus Hábitos Alimentarios.
- Estudiantes que completen correctamente el cuestionario.

b) Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén matriculados en los ciclos VII, VIII, IX y X de la carrera Medicina Humana de la Universidad Continental.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que no estén presente en el momento de la toma del cuestionario.
- Estudiantes con patologías que alteren sus hábitos alimentarios.
- Estudiantes que no completen correctamente el cuestionario.

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

### **2.4.1. Técnicas**

La técnica que se realizó en esta investigación fue la encuesta estructurada, la cual permitió recolectar información de manera sistémica y uniforme sobre las variables de estudio utilizando como instrumento un cuestionario donde habrá preguntas más definidas y específicas referente a las variables y no abra interacción entre el investigador y el sujeto de investigación.

### **2.4.2. Instrumento de recolección de datos**

Se utilizaron dos cuestionarios que fueron usados con anterioridad para dichas variables: la primera es el cuestionario SISCO de estrés académico de Barraza, que fue validado con anterioridad por juicios de expertos (40) Anexo 6, La segunda es de hábitos alimentarios, un cuestionario desarrollado por National Institutes of Health (NIH) y modificado por las investigadoras Carrion y Zavala, quienes realizaron ajustes en el vocabulario y la redacción de las preguntas para mejorar la comprensión , incluyeron ítems relevantes sobre la frecuencia de consumo de alimentos locales y hábitos específicos de alimentación en la población estudiantil y eliminaron aquellos que no aplicaban al contexto cultural o resultan redundantes; estas adaptaciones fueron revisadas y aprobadas por el asesora a cargo y por el comité científico asegurando que el instrumento mantuviera su estructura y objetivo original (43). (Anexo 7)

#### a) Confiabilidad

El instrumento utilizado en esta tesis cumplió con una estructura definida, asegura que esta forma de recolección de datos está debidamente estructurada por ende no tiene opción de que esta se altere, se complemente o se modifique durante la investigación. Para el cuestionario de estrés académico, se tiene una confiabilidad en alfa de Cronbach, de 0.91 indicando una confiabilidad alta y credibilidad robusta en la medición de la variable (41).

Por su parte, el cuestionario de hábitos alimentarios tuvo una confiabilidad mediana (alfa de Cronbach = 0,621) (42). Esta confiabilidad limitada representa una posible restricción en la consistencia interna del instrumento por lo que los resultados deben interpretarse con precaución. A pesar de esta limitación, el instrumento fue aprobado por la asesora a cargo para el uso en la tesis.

#### b) Validez

La validación del cuestionario de hábitos alimentarios se realizó mediante juicio de expertos conformado por ocho especialistas, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y adecuación cultural de los ítems, otorgando una aprobación del 91,1%, lo que respalda su validez para medir los hábitos alimentarios en la población estudiantil. Además, el instrumento fue revisado y validado por la asesora a cargo, quien le otorgó una puntuación de 100%, confirmando su idoneidad para la aplicación en esta investigación. Este proceso de validación asegura que los ítems incluidos representan de manera adecuada la Variable de estudio, fortaleciendo la confiabilidad de los datos recolectados y la solidez metodológica del estudio (43).

### **2.4.3. Recopilación y manejo de datos**

La recopilación de datos se llevó a cabo entre los meses de marzo y abril del 2024 bajo autorización de la facultad de Medicina de la Universidad Continental, cumpliendo con las normas éticas de investigación. La aplicación de los cuestionarios fue de forma voluntaria, garantizando la confidencialidad de los participantes.

Posteriormente, los datos recolectados fueron codificados y registrados en una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel 2019, para luego ser

exportados al software estadístico SPSS v.25 (Statistical Package for the Social Sciences) para su análisis.

Para iniciar, se realizó en la Universidad Continental mediante un permiso dirigido a la facultad de Medicina por medio de un correo electrónico que fue aceptado mediante una carta de aprobación, dando acceso a realizar los cuestionarios de estrés académico y hábitos alimentarios en las aulas del VII, VIII, IX y X ciclo del período 2024.

Posteriormente, se coordinó con la oficina de Mentoría para obtener la lista de estudiantes matriculados, sus horarios y docentes responsables, con la finalidad de organizar la aplicación de las encuestas. Esto permitió determinar la cantidad de estudiantes que respondieron, considerando la relación por ciclo: VII ciclo con 57 estudiantes, VIII ciclo con 35 estudiantes, IX ciclo con 70 estudiantes y, X ciclo con 38 estudiantes, obteniéndose un total de 200 estudiantes. Posterior a ello se aplicó el cuestionario de SISCO donde incluye un índice que determina si el estudiante ha experimentado momentos de preocupación o nerviosismo (estrés) durante el semestre; las encuesta que los estudiantes marcaron "NO" fueron anuladas y no se incluyeron en el análisis, garantizado que solo se evaluará a los estudiantes que presenten Estrés Académico y por correlación sus Hábitos Alimentarios.

Luego, se creó una base de datos para la V1: estrés, aplicable únicamente a los estudiantes que respondieron afirmativamente a la pregunta inicial de descarte del cuestionario SISCO. Posteriormente, se cuantificaron las tres dimensiones del estrés académico: estresor, síntoma y estrategias de afrontamiento, cada una con 15 ítems. Se les midió su nivel de EA mediante la escala Likert de 0 a 5, donde 0 representa "Nunca" y 5 "Siempre". Se calculó el promedio de las tres dimensiones y se convirtió a porcentaje utilizando la fórmula  $\text{Promedio} \times 100 / 5$  descrita por Barraza para obtener el nivel de EA de cada estudiante.

Para su interpretación, se utilizó el baremo indicativo centrándose en un valor teórico de la variable de 0 a 33 % es un nivel de estrés leve, 34% a 66% es un nivel de estrés moderado y de 61% al 100% es un nivel de estrés grave.

Para la V2: hábitos alimentarios se llegó a utilizar el cuestionario de HA en estudiantes universitarios de National Institutes of Health modificado y validado por Carrion y Zavala, brindó una cierta información requerida en poco tiempo con preguntas cerradas dividiendo en 10 categorías (43), y al finalizar el cuestionario de HA. se requirió para su interpretación de la puntuación de las respuestas con un total de 58 puntos de los cuales 0 a 29 daba como HA. Inadecuados y 30 a 58 daba como resultado HA. Adecuados.

#### **2.4.4. Análisis de datos**

Se analizó mediante pruebas estadísticas, que son utilizadas en investigaciones de salud, dichas pruebas estadísticas están debidamente identificadas dentro del componente de la investigación e inducen al análisis.

De acuerdo con la operalización de variables "relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios", se eligió la prueba chi -cuadrada dado que se utilizó mínimamente dos variables de investigación para poder obtener los resultados de las hipótesis planteadas.

Uno de los aplicativos softwares estadísticos a utilizar es Statistical Package for the Social Sciences con las siglas IBM -SPSS 25 con la finalidad de comparar ambos instrumentos que fueron aplicados a los estudiantes de Medicina humana para obtener los coeficientes alfa de Cronbach.

La primera prueba estadísticas que se utilizó en el análisis de los datos descriptivos fue la tabla de frecuencia que generan datos numéricos y porcentajes de cada valor observado de la variable 1: estrés académico y su porcentaje de estrés en cada estudiante.

La segunda prueba estadística que se utilizó fue la tabla cruzada que proporciona una serie de pruebas y medidas, asociadas a dos factores, en este caso el estrés académico o hábitos alimentarios por demografía de "género, edad, ciclo".

Y por último la prueba estadística a utilizar fue chi Cuadrado para la evaluación de las hipótesis de relación entre "el estrés académico y los hábitos alimenticios" rechazando o aceptando la hipótesis nula por medio del p-valor: si

el P-valor es  $>0,05$  se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación, pero si el p-valor es  $<0,05$  se acepta la hipótesis investigación y se rechaza la hipótesis nula. Por tanto, el coeficiente de relación tiene dos componentes que guiarán en qué dirección se relaciona. El primero, en dirección positiva de "X y Y", cuya interpretación indica que mientras una variable aumenta la otra también o viceversa. El segundo, en dirección negativa de "X y Y" cuya interpretación indica que una variable aumenta y la otra disminuye.

## **2.5. Herramientas estadísticas**

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el software IBM SPSS versión 25, reconocido y ampliamente utilizado en investigaciones en Ciencias de la Salud por su capacidad para realizar análisis descriptivos y pruebas inferenciales, facilitando la obtención de resultados confiables y reproducibles. La elección de las pruebas estadísticas (frecuencias, tablas cruzadas y CHI-cuadrado) se fundamenta en la naturaleza cuantitativa del estudio, el tipo de variables (categóricas) y los objetivos de analizar asociaciones entre estas.

## **2.6. Consideraciones éticas**

Como parte de un procedimiento ético de una investigación científica, fue presentado a los jurados del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Continental sede Lima, Asimismo, se solicitó la participación voluntaria a la encuesta a los estudiantes de VII a X ciclo y se garantizó que cuenten con la información completa y comprensible de los objetivos de dicha investigación. También se garantizó que los datos obtenidos no serán revelados, ni divulgados de manera imprudente protegiendo su privacidad, manteniendo en el anonimato los nombres de cada participante, puesto que solo se tomará un muestreo global, también evitando la divulgación no autorizada de datos sensibles.

### Capítulo III: Resultados

#### 3.1. Presentación de resultados

**Tabla 1.** Características de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental - 2024

Variables	Indicadores	Frecuencia	%
Género	Femenino	129	64,5%
	Masculino	71	35,5%
	Total	200	100,0%
Edad		23,50 (22 – 27)	
Ciclos	VII	57	28,5%
	VIII	35	17,5%
	IV	70	35,0%
	X	38	19,0%
	Total	200	100,0%

#### **Interpretación:**

En esta tabla 1 de frecuencia, se observa las variables "género, edad y ciclos" en una población de 200 estudiantes de Medicina Humana. En la variable género, se observa 129 (64,5%) corresponden al género femenino y el 71 (35,5 %) al género masculino, esto evidencia un predominio del género femenino dentro de la muestra, lo que indica una mayor participación de mujeres. En la segunda variable "edad", se realizó una prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov encontrándose que no presenta distribución normal ( $p$  menor 0.0001). Se obtuvo una media de 23 años con un rango intercuartílico de 22 a 27 años. Por último, en la variable "ciclo académico", el mayor porcentaje de estudiantes pertenece al IX ciclo (35,0 %), seguido del VII ciclo (28,5 %), mientras que los ciclos X (19,0 %) y VIII (17,5 %) presentan menor representación, indicando que la mayor parte de participantes cursan el VII y IX ciclo.

**Tabla 2.** Características de los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental – 2024

Variables	Indicadores	Frecuencia	%
Hábitos alimentarios	Adecuados	19	9,5%
	Inadecuados	181	90,5%
	Total	200	100,0%
Nivel de estrés académico	Leve	19	9,5%
	Moderado	136	68,0%
	Severo	45	22,5%
	Total	200	100,0%

**Interpretación:**

En la tabla 2 de frecuencia se representa la distribución de los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico en una muestra de 200 estudiantes de Medicina Humana. En la primera variable de hábitos alimentarios, el 90,5 % (n=181) de los estudiantes cuentan con HA inadecuados y sólo el 9,5 % (n=19) muestran HA adecuados, este hallazgo evidencia una alta prevalencia de prácticas alimentarias poco saludables dentro de la población estudiada. Con respecto al nivel de estrés académico, se identifica que el 68,0 % (n=136) de los estudiantes presentan estrés moderado, seguido del 22,5 % (n= 45) que reporta estrés severo y finalmente el 9,5 % (n=19) que refiere un estrés leve. Esta distribución refleja que una gran cantidad de estudiantes cuentan con un nivel de EA moderado.

**Tabla 3.** Relación de estrés académico y hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental - 2024

N= (200)	Hábitos alimentarios		P -Valor
Estrés académico	Inadecuados	Adecuados	
Leve	0 (0,0%)	19 (100,0%)	< 0.001
Moderado	136 (100,0%)	0 (0,0%)	
Severo	45(100,0%)	0 (0,0%)	
Total	181(95,5%)	19(9,5%)	

\*Prueba de chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2=200,000$ ; gl = 2)

**Interpretación:**

En la tabla 3 se muestra la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental periodo 2024. Los resultados de la prueba de chi

cuadrado evidencian una significación asintótica bilateral de  $p < 0,001$ , valor inferior al nivel de significancia establecido ( $p < 0,05$ ), con un estadístico de  $\chi^2=200,000$ ;  $gl = 2$ ; lo que demuestra la existencia de una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Asimismo, se observa que el 90,5 % ( $n = 181$ ) de los estudiantes presenta hábitos alimentarios inadecuados, concentrándose principalmente en los niveles de estrés académico moderado (68,0 %) y severo (22,5 %), mientras que el 9,5 % ( $n = 19$ ) presenta hábitos alimentarios adecuados, los cuales se asocian exclusivamente con un nivel de estrés académico leve. Estos resultados indican que, a mayor nivel de estrés académico, mayor es la prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados en la población estudiada.

**Tabla 4.** Determinar la demografía de la población de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental – 2024

N= 200	Nivel de estrés académico			P-Valor
	Leve	Moderado	Severo	
Género				
Femenino	9 (47,4%)	91(66,9%)	29(64,4%)	0,249
Masculino	10 (52,6%)	45(33,1%)	16(35,6%)	
Edad*	24(22,29)	23(21,27)	23(22,27)	0.4927**
Ciclos				
VII (n=57)	3(5,3%)	46(80,7%)	8(14,0%)	0,360
VIII (n=35)	3(8,6%)	22(62,9%)	10(28,6%)	
IX (n=70)	8 (11,4%)	45(64,3%)	17(24,3%)	
X (n=38)	5 (13,2%)	23(60,5%)	10(26,3%)	

\*Mediana (rango intercuartílico) \*\* Prueba de U de Mann Withney

#### **Interpretación:**

En la tabla 4, se presenta un análisis cruzado entre las variables demográficas de los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo y los niveles de EA en una muestra conformada de 200 estudiantes. En relación con el género, se observa que en el grupo femenino el 47,4 % presentó EA leve, el 66,9 % moderado y el 64,4 % severo. Evidenciando una mayor concentración de mujeres con un nivel de EA moderado y severo en comparación con el EA leve. Por el

contrario, en el género masculino presento el 52,6 % EA leve, el 33,1 % EA moderado y el 35,6 % EA severo, lo que evidencia que los varones presentan un mayor predominio de estrés leve y menor proporción en los niveles moderado y severo. A pesar de estas diferencias porcentuales, el valor  $p = 0,249$  indica que no existe asociación estadística significativa entre el género y el nivel de EA. En cuanto la edad, se realizó una prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov a la variable encontrándose que no presenta distribución normal ( $p < 0,0001$ ). Los resultados muestran una mediana de 24 años (RIC: 22–29) en los estudiantes con estrés leve, y una mediana de 23 años (RIC: 21–27) en quienes presentaron estrés moderado como severo. La prueba estadística correspondiente arrojó un valor  $p = 0,4927$ , lo que indica ausencia de asociación entre la edad y los niveles de EA. Por último, en cuanto a los ciclos, se observó que en el VII ciclo presentó 5,3 % de EA leve, 80,7 % EA moderado y 64,4 % EA severo, en el VIII ciclo presentó 8,6 % EA leve, 62,9% EA moderado y 28,6 % EA severo, en el IX ciclo 11,4 % EA leve, 64,3 % EA moderado y 24,3 % EA severo y finalmente en el X ciclo 13,3 % EA leve, 60,5 % EA moderado y 26,3 % EA severo. La estadística muestra ( $p = 0,360$ ), lo que indica que no existe una asociación estadística significativa entre el ciclo académico y el nivel de EA. Mostrando que el EA moderado se mantiene como el nivel predominante en todos los ciclos, sin diferencias estadísticamente significativas según género, edad o ciclo académico.

**Tabla 5.** Determinar la demografía de la población de estudio y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad continental - 2024

N= 200	Hábitos alimentarios		P- Valor
	Inadecuados	Adecuados	
Género			
Femenino	120 (66,3%)	9 (47,4%)	2,691
Masculino	61 (33,7%)	10 (52,6%)	
Edad*	23(22,27)	24(22,29)	0.2329**
Ciclos			
VII (n=57)	54 (94,7%)	3 (5,3%)	0,548
VIII (n=35)	32 (91,4%)	3 (8,6%)	
IX (n=70)	62 (88,6%)	8 (11,4%)	
X (n=38)	33 (86,8%)	5 (13,2%)	

\*Mediana (rango intercuartílico) \*\* Prueba de U de Mann Withney

### **Interpretación:**

La tabla 5 presenta un análisis cruzado entre las variables demográficas de los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo y los hábitos alimentarios en una muestra conformada de 200 estudiantes.

En el grupo femenino, se observó que el 66,3 % de los participantes presentaron HA inadecuados, en contraste con el 47,4 % que exhibieron HA adecuados. En la población masculina estudiada, se observa que el 33,7 % de los individuos exhibieron HA inadecuados, mientras que el 52,6 % presentó HA adecuados. Los resultados indican que las mujeres exhiben una mayor proporción de HA inadecuados, en contraste con los varones, quienes presentan una distribución más equilibrada entre hábitos adecuados e inadecuados. El valor  $p = 2,691$  sugiere que  $p > 0,05$ , lo que indica la ausencia de una asociación estadísticamente significativa entre el género y los hábitos alimentarios.

La edad se presenta utilizando la mediana y el rango intercuartílico, dado que la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov reveló una distribución no normal. Estudiantes con hábitos inadecuados presentan una mediana de edad de 23 años (RIC: 22–27), estudiantes que presentan HA adecuados: mediana de 24 años (RIC: 22–29). El valor  $p = 0,2329$ , obtenido a través de la prueba U de Mann-Whitney, sugiere la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre la edad y los hábitos alimentarios. En cuanto a todos los ciclos académicos predominaron ampliamente los HA inadecuados; en el VII ciclo encontramos 94,7 % inadecuados y 5,3 % adecuados, VIII ciclo: 91,4 % inadecuados y 8,6 % adecuados, IX ciclo 88,6 % inadecuados y 11,4 % adecuados por último el X ciclo 86,8 % inadecuados y 13,2 % adecuados. Se ha identificado una ligera tendencia hacia un incremento en el porcentaje de HA adecuados en los ciclos superiores (IX y X). Sin embargo, el análisis estadístico reveló un valor  $p = 0,548$ , lo que sugiere la ausencia de una asociación significativa entre el ciclo académico y los hábitos alimentarios. La prevalencia de hábitos inadecuados se manifiesta de manera transversal a todos los ciclos académicos, sin depender del año de estudio.

## Capítulo IV: Discusión de resultados

En el presente trabajo de investigación, la muestra fue seleccionada a conveniencia de acuerdo con la disponibilidad de los participantes, lo que limita la generalización de los resultados a toda la población de la facultad de Medicina Humana. No obstante, la muestra fue significativamente amplia, ya que incluyeron estudiantes de cuatro ciclos académicos. Llegándose a observar que, de los 200 estudiantes de la facultad de Medicina incluidos en los ciclos evaluados, la mayor proporción correspondió al género femenino (64,5 %), en contraste con el masculino (35,5 %); la edad media fue de 23 años, con un rango intercuartílico de 22 a 27 años. Asimismo, predominó la participación de estudiantes del IX ciclo (35,0%) y VII ciclo (28,5 %), en menor proporción del VIII ciclo (17,5 %) y X ciclo (19,0%). Estos hallazgos coinciden de manera descriptiva con lo reportado por Guldager et al., quienes evaluaron a estudiantes daneses de Medicina durante el confinamiento por COVID-19 y encontraron una predominancia femenina del 80%, así como un rango etario comprendido entre 22 y 30 años (8). Sin embargo, dicha coincidencia no debe interpretarse como una tendencia generalizable, dado que la distribución por sexo y edad en la carrera de Medicina está influida por factores institucionales, socioculturales y contextuales específicos. De manera similar, Bandari et al. (2022), en su estudio sobre estrés académico como un factor determinante del bienestar mental en estudiantes de Medicina Humana, reportaron una muestra compuesta mayoritariamente por el género femenino (78,5 %), además de señalar una menor participación de estudiantes pertenecientes a los primeros años académicos (9). En ambos estudios, dentro de sus respectivas muestras y contextos, el género femenino presentó mayores niveles de estrés académico; estos hallazgos se interpretan únicamente en el contexto de cada estudio ya que no se puede generalizar en toda la población de estudiantes de Medicina. Por otro lado, la concentración de estudiantes en ciclos intermedios y avanzados coincide con etapas donde aumentan las exigencias académicas y clínicas, lo que podría explicar la mayor exposición al estrés.

Por otro lado, en el tipo de hábito alimentario (HA), el inadecuado es el que presenta mayor prevalencia, presente en el 90,5 % de los participantes, seguido del HA adecuado con un 9,5 %. Este predominio de hábitos no saludables coincide con lo reportado por Crespo y Benavides, quienes en su estudio encontraron que el 96,9 % de los estudiantes evaluados presentaba también HA

inadecuados (15). Asimismo, respecto al estrés académico, en la presente investigación se evidenció que el nivel de estrés académico (EA) más frecuente fue el EA moderado, con un 68,0 %, seguido del EA severo con un 22,5 %, y finalmente el EA leve con un 9,5 %. Aunque Crespo y Benavides se centraron en los hábitos alimenticios, sus hallazgos respaldan indirectamente la idea de que los altos niveles de estrés frecuentes en carreras de Ciencias de la Salud pueden estar asociados con patrones de alimentación poco saludables (15), tal como se evidencia en el estudio de Ramírez (2023), que muestra resultados diferentes, donde el 40,8 % presentó estrés medio, el 29,6 % estrés alto y el 29,6 % estrés bajo, evidenciando que, aunque el estrés académico es un fenómeno común en los estudiantes de Medicina, su intensidad puede variar según el contexto formativo y las demandas académicas(16). Esta concordancia sugiere que los universitarios del área de la salud, independientemente del contexto institucional, suelen estar expuestos a condiciones académicas exigentes que podrían influir negativamente en su alimentación asimismo muestran que la mayoría de los estudiantes presenta niveles de estrés que podrían influir negativamente en su desempeño académico y en sus conductas relacionadas con la salud.

En cuanto a los resultados del presente estudio, se evidencia una relación significativa entre el estrés académico (EA) y los hábitos alimentarios (HA), respaldada por un valor de  $p < 0,001$  mediante la prueba de chi-cuadrado. Se observó que la mayoría de los estudiantes con niveles de EA moderado a severo presentaron HA inadecuados (95,5 %), mientras que solo un (9,5 %) de los estudiantes con estrés leve mantuvo HA adecuados. Estos hallazgos coinciden parcialmente con lo reportado por Crespo y Benavides (2023), quienes identificaron una relación significativa y de magnitud moderada ( $p = 0.001$ ) entre EA y HA en estudiantes de una universidad privada del Perú; sin embargo, la intensidad de la relación fue menor que la observada en esta investigación. Cabe destacar que la elevada proporción de estudiantes con EA moderado a severo que presentan HA inadecuados constituye una peculiaridad de esta muestra, ya que otros estudios reportan asociaciones significativas, pero de menor magnitud (15). Por otro lado, la investigación de Tutaya (2020) aporta un enfoque más detallado al analizar las dimensiones del estrés académico. Aunque sus correlaciones fueron de magnitud baja, estas fueron estadísticamente significativas y de dirección negativa. Además, halló que los estudiantes con mayores niveles de EA tendían a consumir menos alimentos saludables como

frutas y vegetales, lo cual converge con los patrones observados en este estudio (17). En conjunto, estos hallazgos sugieren que la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios varía según el contexto y el enfoque metodológico de cada estudio. Si bien las investigaciones de Crespo y Benavides, así como la de Tutaya, describen asociaciones entre ambas variables, no reportan una prueba estadística global con un p-valor comparable al obtenido en el presente estudio, sino correlaciones o análisis por dimensiones específicas. Por ello, la magnitud elevada de la asociación observada debe interpretarse como una peculiaridad de esta investigación, y no como un patrón generalizable a toda la población de estudiantes de Medicina Humana (15,17).

Finalmente, los resultados obtenidos permiten analizar el comportamiento del estrés académico y los hábitos alimentarios según las características sociodemográficas evaluadas: género, edad y ciclo académico. En primer lugar, respecto al estrés académico (EA) por género, se observa un predominio del EA moderado en el género femenino (66,9 %), seguido de un nivel severo (64,4 %). Por el contrario, el género masculino muestra una mayor proporción de EA leve (52,6%), lo cual sugiere que el género femenino tiende a experimentar mayores niveles de EA. Sin embargo, pese a esta distribución, el valor de  $p = 0,249$  indica que no existe una diferencia estadística significativa entre géneros, lo cual implica que las variaciones observadas no son significativas para establecer una asociación estadística. Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos por Romero et al. (2023) en su estudio sobre estudiantes de Medicina Humana de la UNNE. En su investigación, aunque no se reportan porcentajes específicos de estrés por género, sí se encontró que las mujeres presentaban mayores niveles de estrés. Además, se evidenció que las estudiantes mujeres manifestaban con mayor frecuencia síntomas moderados del EA (12), lo que refleja una mayor vulnerabilidad emocional o una percepción más alta de las demandas académicas. En relación con la edad y el estrés académico, la edad media de los estudiantes con EA leve fue de 24 años, mientras que quienes presentaron EA moderado y severo mostraron una media de 23 años. El análisis mediante la prueba U de Mann–Whitney ( $p = 0.4927$ ) confirma que la edad no influye de manera significativa en el nivel de EA. En un estudio similar, Tutaya evaluó a estudiantes universitarios entre 16 y 24 años (media = 18.55 años, desviación estándar = 1.53). Según sus hallazgos, no reporta que la edad sea un predictor fuerte del estrés académico en su modelo principal (17). Esto refuerza la idea de

que, cuando la muestra se circunscribe a una franja etaria relativamente reducida, la influencia de la edad puede ser más limitada respecto a otras variables psicosociales. En cuanto al ciclo académico, se observó un predominio del EA moderado en todos los ciclos evaluados, especialmente en VII ciclo (80,7%) y IX ciclo (64,3 %). Le sigue el estrés severo, que también presenta proporciones importantes en VIII y X ciclo. Con un p – valor 0,360. Estos resultados revelan que, aunque el ciclo académico parece influir en la distribución de los niveles de EA, no necesariamente determina su intensidad de manera significativa. En hallazgos con el estudio de Romero et al. (2023) en estudiantes de Medicina de la UNNE, se observan patrones similares, en los estudiantes de años iniciales (1.º y 2.º) reportaron principalmente EA moderado. Los años intermedios (3.º, 4.º y 5.º) evidenciaron estrés severo, alcanzando proporciones de 62 a 70 %, reflejando un aumento de la intensidad del EA conforme avanzan en la carrera (12). No obstante, es coherente que los ciclos intermedios y superiores, donde se acumulan mayores responsabilidades, presenten mayor presencia de EA moderado.

Sobre los hábitos alimentarios según género, se encontró que las mujeres presentan una mayor proporción de hábitos alimentarios inadecuados (66,3 %), mientras que los hombres destacan en hábitos adecuados (52,6 %). A pesar de estas diferencias, el valor de p obtenido (2,691) señala que no existe asociación significativa entre el género y los HA. De manera similar, el estudio realizado en King Abdulaziz University reporta que las mujeres tienden a declarar más preocupación por la nutrición, pero el estrés académico y la carga de estudios afectan a ambos géneros de manera significativa, generando hábitos poco saludables en períodos de alta demanda académica (11). Esto sugiere que, aunque el género puede influir en la percepción de la alimentación, los factores del entorno académico modulan más fuertemente los hábitos de alimentación que la variable género por sí sola. En cuanto a la Edad, el rango intercuartílico mostró valores de 23 años para quienes presentaban hábitos inadecuados, y de 24 años para aquellos con hábitos adecuados. El p = 0.2329 indicando que la edad no es un factor determinante. De forma congruente, en King Abdulaziz University se observó que la edad de los estudiantes no se asoció de manera significativa con la calidad de la alimentación (11), reforzando la idea de que, dentro de la franja etaria universitaria, la edad por sí sola no predice cambios en los hábitos alimentarios. Finalmente, respecto a los hábitos alimentarios según ciclo académico, se observó una tendencia clara: en todos los ciclos predominaron los

hábitos alimentarios inadecuados, siendo especialmente elevados en VII (94,7 %) y VIII ciclo (91,4 %). Aunque los ciclos superiores (IX y X) presentaron porcentajes ligeramente mejores, estos seguían siendo predominantemente inadecuados. De manera comparable, el estudio en King Abdulaziz University encontró que los estudiantes en años intermedios y avanzados de la carrera presentaban mayores dificultades para mantener hábitos alimentarios saludables (11). Esta tendencia puede explicarse por la acumulación de responsabilidades, horarios poco regulares, falta de tiempo para preparar alimentos saludables y la influencia del estrés académico. En conjunto, los hallazgos permiten concluir que ni el género, ni la edad, ni el ciclo académico presentan diferencias significativas en el estrés académico o en los hábitos alimentarios, pero sí muestran tendencias claras: las mujeres reportan más estrés moderado y HA inadecuados, y los estudiantes de ciclos intermedios y avanzados presentan mayores porcentajes de estrés moderado e ingestas inadecuadas.

## Conclusiones

1. Se determinó el nivel de EA en 200 estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Continental, evidenciándose una mayor prevalencia de estrés académico moderado (68,0 %), seguido del estrés severo (22,5 %) y, en menor proporción, estrés leve (9,5 %).
2. Se identificó que una proporción significativa de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental presento hábitos alimentarios inadecuados 90,5 %, mientras que solo el 9,5 % evidenció hábitos adecuados. Estos resultados sugieren que los niveles elevados de estrés académico podrían influir negativamente en los patrones de alimentación de la población estudiada.
3. Se determinó que las características demográficas de la población de estudio (edad, género y ciclos académicos) no mostraron una asociación estadística significativa con los niveles de estrés académico, predominando niveles moderados de EA en los estudiantes de Medicina Humana, independientemente del género, la edad o el ciclo académico. Asimismo, se evidenció una alta prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados en la población estudiada, sin relación significativa, a pesar de observarse diferencias porcentuales. Estos resultados indican que tanto el estrés académico como los hábitos alimentarios inadecuados constituyen problemáticas transversales que afectan de manera similar a los estudiantes de distintos grupos demográficos de la carrera.
4. Se evaluó la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana mediante la prueba de chi-cuadrado, obteniéndose un valor de  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ) en todos los ciclos evaluados. Evidencian una asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios. asimismo, se observó que los estudiantes con niveles de estrés académico moderado y severo presentaron mayoritariamente hábitos alimentarios inadecuados, mientras que aquellos con estrés leve mostraron hábitos alimentarios adecuados.

## Recomendaciones

1. El área de bienestar académico debe de promover el aumento de tutorías estudiantiles con el propósito de mejorar el método de estudio ya sea vía presencial o virtual y también de retención de conocimiento enseñando nuevos métodos de estudios de los cursos llevados a cabo en cada ciclo académico, principalmente en la facultad de Medicina Humana pues así se vería una disminución significativa en el estrés académico con la finalidad de mejorar la calidad de estudiantes y la calidad de estudio impartidos a cada estudiante. Asimismo, se debe de implementar un proyecto de buena alimentación en el comedor universitario regido por un especialista para contribuir en la salud alimentaria de los estudiantes con una comida que tenga las cantidades necesarias de proteínas y carbohidratos requeridos para el día a día, teniendo en cuenta que la universidad es el centro donde los estudiantes pasan la mayor parte del día, no llegan a volver a sus hogares y no tienen más remedio que comer por los alrededores.
2. A los nuevos estudiantes de Medicina Humana que aún están en el proceso de migración a una educación superior se les recomienda la implementación de nuevos métodos de estudio diferentes a los que utilizaban en el colegio para afrontar los nuevos retos educativos que precede la misma carrera. Asimismo, una asesoría psicológica donde se les prepara para su nueva vida académica sobre las dificultades y que métodos de afrontamiento pueden utilizar a lo largo de la carrera. Además, una educación nutricional que indique qué alimentos puede consumir y no dañar su salud, pero para aquellos estudiantes que cuenten estrés académico severo, moderado y leve se debe implementar una asesoría inmediata con el psicólogo para llegar a controlar aquel nivel de estrés que presente y no le llegue a complicar más su estilo de educación identificando que factor estresante es el que causa este padecimiento y cuál es el mejor método de afrontamiento que necesite el estudiante.
3. Se sugiere ampliar la investigación sobre estrés académico y hábitos alimentarios en nuevos proyectos, considerando los cambios en la educación que pueden afectar estas variables. Estudios futuros podrían enfocarse en identificar con mayor precisión las dimensiones del estrés académico que impactan en los hábitos alimentarios y evaluar si la mejora en estas dimensiones

o en la calidad de los hábitos alimentarios produce un cambio significativo en la otra variable. Asimismo, se recomienda utilizar diseños con muestreo probabilístico e incluir estudiantes con y sin estrés académico, lo que permitiría estimar asociaciones con mayor robustez epidemiológica.

## Referencias bibliográficas

1. Gálvez, B. G., & Morales, A. E. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Privada Del Norte; 2023 [citado el 16 de septiembre de 2023] Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33269>
2. Espinoza M., & Recoba P., & Quiroz K. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19. [Internet]. 2023 [citado el 17 de septiembre de 2023];10(2):100–9. Disponible en: <https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/view/270>
3. Saenz, F. R., & Zurita, J. R. Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023 [Internet]. universidad privada de Lima Metropolitana; 2023 [citado el 20 de enero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36262>
4. Acosta J.L., García J., Almeda Y., & Monzón Alfaro Y. Análisis de indicadores relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios. Rev.Med. Electrón [Internet]. 2023 [citado el 17 de septiembre de 2023];45(2): 206-222. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242023000200206&lng=es.%20%20Epub%2030-Abr-2023](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242023000200206&lng=es.%20%20Epub%2030-Abr-2023).
5. Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. LIBERABIT [Internet]. 2021 [citado el 17 de septiembre de 2023];27(2), e482. Disponible en: <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
6. 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. 2022;25(47):110–40[citado el 20 de enero de 2026]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
7. Sandoval D., c Torres C.P., 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 de pregrado Ciencias de la Salud]. [Concepción- Chile]: Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud;2018[citado el 17 de septiembre de 2023] Disponible en: <http://hdl.handle.net/11447/2344>

8. Guldager, J. D., Jervelund, S., & Berg-Beckhoff, G. Academic stress in Danish medical and health science students during the COVID-19 lock-down Dan Med J [Internet]. 2021 [citado el 30 de septiembre de 2023];68(7). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34169831>
9. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, & Ming X. Academic stress, and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. Front Psychol [Internet]. 2022[citado el 30 de septiembre de 2023];13. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
10. Avila C. L, Díaz DL, Reyes L. A, Monarrez E.J, Garza V. I, Velasco E. P, et al. Anxiety, depression, and academic stress among medical students during the COVID-19 pandemic. Front Psychol [Internet]. 2023 [citado el 30 de setiembre de 2023];13. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066673>
11. Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. Eating habits among medical students at king Abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. International Journal of General Medicine, [Internet] 2020 [citado el 30 de septiembre de 2023];13, 77–88. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/ijgm.s246296>
12. Romero Pereira M. S. Serna, M. Ferreira, M. Edit Cabral, D. Figueroa, L. Almirón. Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. Dialnet [Internet]. 2023 [citado el 10 de septiembre de 2024];7(2023):103–18. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9111044>
13. Orco-León E, Huamán-Saldívar D, Ramírez-Rodríguez S, Torres-Torreblanca J, Villacorta-Ampuero A, Figueroa-Salvador L, Mejía C, Corrales-Reyes I. Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas [Internet]. 2022 [citado 8 Oct 2023]; 41 Disponible en: <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
14. Allende-Rayme FR, Acuña-Vila JH, Correa-López LE, De La Cruz-Vargas JA. [Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú]. Rev. Fac. Med. [Internet] 2022; [citado 8 Oct 2023]; 70(3): 77–88. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8816425>
15. Crespo Gomez, H B Benavides N, Y. Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú

- [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Union; 2023 [citado el 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/6547>
16. Ramírez Cerna JM, Ancalla Gamarra SA, Erazo Lozano LA, Quispe Guevara MN, Rodríguez Domínguez JM, Sánchez Palomino MA. Estrés académico y su relación con los hábitos alimenticios en universitarios de estudios generales de la Facultad de Medicina, 2023-II. RCCS [Internet]. 31 de diciembre de 2023 [citado 6 de septiembre de 2024];2(4):317-20. Disponible en: <https://csalud.unat.edu.pe/index.php/RDE/article/view/48>
  17. Tutaya Legua FO. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima [Internet]. [Lima]: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2021 [citado el 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio//handle/20.500.12404/18600>
  18. Macías AB. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2006 [citado el 10 de octubre de 2023];9(3). Disponible en: <https://repositorio.unam.mx/contenidos/44566>
  19. Castañeda HDA, editor. Ansiedad, violencia y estrés en universidades [Internet]. El peruano; 2019 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
  20. Dueñas-Rodríguez Y, Rodríguez-Puga R. Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana [Internet]. 2023 [citado 10 Oct 2023]; 20 (1) Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/285>
  21. Grisell MM, Neisy AG, Idarmys PC. Estrés académico en estudiantes de medicina. Bahía honda. Infomed [Internet]. 2022 [citado el 10 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://morfovirtual.sld.cu/index.php/morfovirtual22/2022/paper/viewPaper/185>
  22. Depresión y otros trastornos mentales comunes Estimaciones sanitarias mundiales. (n.d.). 2020 [citado el 10 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
  23. Aragón EEP, Navas ARV, Aragón HAP. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Rev. Cienc Soc. - Univ. Zulía, Fac Cienc

- Econ Soc. [Internet]. 2022 [citado el 10 de octubre de 2023];28(5):87–99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
24. Delgado GMP, Briones MFB. El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. Dominio Las Cienc [Internet]. 2020 [citado el 10 de octubre de 2023];6(3):72–100. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934>
  25. Berrío García N, Mazo R. Estrés Académico<sup>1</sup>. Cielo [Internet]. 2014 [citado el 10 de octubre de 2023];3 N° 2:1–18. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
  26. Barraza Macías A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Av. Psychol Latinoam [Internet]. 2008 [citado el 10 de octubre de 2023];26(2):270–89. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794->
  27. Cervera P, Capes J. RR. Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) [Internet]. 4.a edición. España: McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U; 2004 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Alimentacion-Dietoterapia.pdf>
  28. Hernández G. "El incremento del sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública" [Internet]. UDEP Hoy. UDEO Hoy; 2022 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/incremento-de-sobrepeso-y-obesidad-es-un-problema-de-salud-publica/>
  29. Rodríguez ZRM. Elementos de nutrición humana [Internet]. EUNED; 2005 [citado el 6 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://editorial.uned.ac.cr/book/U02463>
  30. ® DSP. Malos Hábitos Alimenticios [Internet]. De Salud Psicólogos ®. 2018 [citado el 7 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://desaludpsicologos.es/problemas/trastornos-de-la-alimentacion/malos-habitos-alimentarios/>
  31. De La Rosa Cueto S, Gallardo Baena c, Rodríguez Rocha Y, At. al. Caracterización de hábitos alimentarios y de actividad física en jóvenes de la Región Caribe Colombiana. Nutr Clín Diet HospNutr. 2022; [citado el 10 de octubre de 2023]. 42(3):12-21. Disponible en <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/246/229>
  32. Prevención de la obesidad [Internet]. Paho.org. [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

33. Dra. Mirta Roses Periago Dr. Juan Rosas Guzmán. Guías ALAD de diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 [Internet]. 2009 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Guias\\_ALAD\\_2009.pdf](https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Guias_ALAD_2009.pdf)
34. fourmarketing. ¿Sabes lo que son los estresores? [Internet]. Prevencionar.com. 2019 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://prevencionar.com/2019/01/14/sabes-lo-que-son-los-estresores/>
35. De salud H. Activa tu modo saludable [Internet]. gob.mx. 2021 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
36. Despertares CP. ¿Soy una persona emocionalmente inestable? [Internet]. Consulta Psicológica Despertares. 2017 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.consultadespertares.es/soy-persona-emocionalmente-inestable/>
37. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Paho.org. [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
38. De la salud OM. Anemia [Internet]. Who.int. 2023 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/anaemia>
39. Dieta Circadiana: El plan de alimentación que mejorará tu sueño y digestión [Internet]. ELLE. 2020 [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://elle.mx/wellness/2020/06/05/dieta-circadiana-plan-alimentacion>
40. Roberto Hernández S, Carlos Fernández C., Baptista L. Metodología de la investigación [Internet]. 6.a edición. México: McGRAW-HILL; 2014 [citado el 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
41. Barraza Macías A. INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. ECORFAN®; 2018 [citado el 28 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-1/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-1/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
42. NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. Cuestionario De Hábitos Alimentarios. Cancer.gov [Internet]. 2007 [citado el 28 de noviembre de 2023]; Disponible en:

<https://epi.grants.cancer.gov/dhq/forms/dhq1.2007.spanish.sample.pdf#search=cuestionario%20de%20h%C3%A1bitos%20alimentarios>

43. Carrión Díaz CC, Zavala Sánchez IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II [Internet]. UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE; 2018 [citado el 19 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/547>

## Anexos

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X CICLO, periodo 2024

<b>Problemas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables e indicadores</b>	<b>Metodología</b>	<b>Población Y muestra</b>
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis de investigación</b>	<b>Variable dependiente</b>	Es bajo el enfoque cuantitativo donde se ara la recolección y el análisis de datos mediante la medición numérica, el conteo y el uso de estadística para establecer con exactitud los patrones de comportamiento de una población. Es de un modelo básica o pura que según la intención del autor es tipo observacional, según la toma de datos es tipo prospectiva,	Población y muestra el valor igual a población
¿Cuál es la relación entre el Estrés Académico y los Hábitos Alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, Período 2024?	Identificar la relación entre el Estrés Académico y los Hábitos Alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, durante el periodo 2024.	H1: Existe relación entre Estrés Académico y Hábitos Alimenticios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la universidad Continental, Periodo 2024.	Hábitos alimentarios será identificado con el cuestionario modificado de hábitos alimentarios que dan el resultado de hábitos adecuados e inadecuados.		
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Hipótesis nula</b>	<b>Variable independiente</b>		
¿Cuál es el nivel de Estrés Académico que presentan los estudiantes de Medicina	Determinar el nivel de Estrés Académico que presentan los estudiantes de Medicina	H0: No Existe relación entre estrés académico y hábitos	Estrés académico será evaluado mediante formato		

<p>Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, durante el Periodo 2024?</p> <p>¿Qué cambios en los Hábitos Alimentarios se asocian al Estrés Académico en los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, periodo 2024?</p> <p>¿Cómo se relacionan las características demográficas con el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental durante el periodo 2024?</p>	<p>Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, periodo 2024.</p> <p>Evaluar los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental y su posible asociación con el estrés académico, durante el periodo 2024.</p> <p>Determinar las características demográficas de la población de estudio y su relación con los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, durante el periodo 2024</p>	<p>alimenticios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, periodo 2024.</p>	<p>SISCO de estrés académico</p>	<p>según el número de medición de variables es tipo trasversal y según variables asociadas es tipo analítica.</p>	
---	--	---	----------------------------------	---	--

## Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

**Título:** Relación entre estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X CICLO, periodo 2024

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	OPERACIONALIZACIÓN		
				INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE
V1 Estrés académico	Para esta investigación el estrés académico es un conjunto de reacciones cognitivas, emocionales y fisiológicas de las que experimentan los estudiantes al enfrentar una situación estresante en el ámbito educacional.	Para la medición del estrés académico utilizare las tes SISCO SV- 21 su segunda versión.	nivel de estrés	2	Escala Likert (1) Nunca (2) casi nunca (3) Rara vez (4) Algunas veces (5) Casi siempre (6) Siempre	Cuantitativa ordinal
			Estresores	3.1, 3.1,3.3, 3.4,3.5,3.6,3.7,3.8, 3.9,3.10,3.11,3.12,3.13,3.14,3.15		Cuantitativa ordinal
			Síntomas	4.1,4.2,4.3,4.4,4.5, 4.6,4.7, 4.8,4.9,4.10,4.11, 4.12,4.13,4.14,4.15		Cuantitativa ordinal
			Estrategias de afrontamiento	5.1,5.2,5.2,5.3,5.4, 5.5,5.6,5.6,5.7,5.8,5.9,5.10,5.11,5.12,5.13,5.14,5.15		Cuantitativa ordinal

V2	son comportamientos colectivos, consientes y repetitivos que llevan a la persona a consumir, seleccionar y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias culturales y sociales.	para la medición de hábitos alimentarios que se utilizan en la encuesta de hábitos alimentarios de Carrión Díaz Y Col que modifico de una encuesta	numero de comida	1	Adecuada Inadecuada	Cuantitativa nominal
			frecuencia de consumo de comidas principales	2,12, 17		Cuantitativa nominal
			horario de consumo de alimentos	3, 13, 18		Cuantitativa nominal
			lugar donde consume Alimentos	4, 14, 19		Cuantitativa nominal
			compañía	5, 16, 21		Cuantitativa nominal
			tipo de comida	15, 20		Cuantitativa nominal
			Tipo de preparación de las comidas principales	22		Cuantitativa nominal
			Consumo de refrigerios	9, 10		Cuantitativa nominal
			Consumo de Bebidas	6, 6.a,11,32, 32.a, 32. b, 32. c		Cuantitativa nominal
			Frecuencia de consumo de alimentos	7,7.1,7.2,8, 23,24,25,26,26.1 ,27,27.1, 28,29, 30,31		Cuantitativa nominal

### Anexo 3: Documento de aprobación por el Comité de Ética



Huancayo, 29 de noviembre del 2025

**OFICIO N°0103-2024-CIEI-UC**

Investigador:

**QUICHICA PILLACA NAYRA KIMBELY**

**Presente-**

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **RELACION ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DEL VII AL X CICLO, PERIODO 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente



---



Walter Calderón Gerstein  
Presidente del Comité de Ética  
Universidad Continental

## Anexo 4: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

RELACION ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DEL VII AL X CICLO DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, PERIODO 2024

#### **Introducción:**

La presente investigación “Relación entre Estrés Académico y Hábitos Alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental, periodo 2024”, es de naturaleza netamente académica realizada por bachilleres en Medicina Humana de la Universidad Continental para la adquisición del título universitario de Médico Cirujano, dicha participación en este estudio es netamente voluntario e incluyen medidas para evitar alguna coacción a los sujetos a investigar ya que es anónima y no se revelaran datos personales de ninguna medida.

#### **Justificación, Objetivos y propósito de la Investigación:**

El Estrés Académico es una de las patologías que actualmente ha tenido mayor número de incidencia en nuestro país, especialmente en Lima, la metrópolis de las universidades, y esto fue causado por la reciente pandemia COVID 19 que se expandió a nivel mundial trayendo consigo nuevos métodos de estudio, dando cambios y modificaciones en el estilo de vida del estudiante universitario pues fueron expuestos a situaciones estresantes que desato síntomas desagradables obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento, por consiguiente estas situaciones estresantes pueden provocar cambios en sus Hábitos Alimentarios causando un deterioro y el establecimiento de una dieta que mantendrán a lo largo de su vida ya sean adecuadas o inadecuadas por eso el objetivo de esta investigación es Identificar la relación entre Estrés Académico y Hábitos Alimentarios en estudiantes de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental.

**Número de personas a enrolar:** Se enrolará a 200 estudiantes de la carrera de Medicina Humana del VII al X ciclo de la Universidad Continental.

**Duración esperada de la participación del sujeto de investigación:** Se estima una duración de 2 meses y 5 visitas a la institución.

**Las circunstancias y/o razones previstas bajo las cuales se puede dar por terminado el estudio o la participación del sujeto en el estudio.**

- Que no sea aprobado por el comité de Ética
- Que no se obtenga la cantidad adecuada de participantes en el estudio
- Que no se obtenga el permiso del muestreo de la Universidad Continental

**Tratamientos o intervenciones del estudio:**

- a. No se intervendrá en ninguna fase del estudio
- b. No se manipulará los resultados

- c. Cabe resaltar que aspectos que no formen parte de la investigación quedaran fuera del consentimiento informado
- d. Procedimiento del estudio. Se aplicará dos Cuestionarios referentes a Estrés Académico Y Hábitos Alimentarios

#### **Procedimientos del estudio**

Se recabará información mediante dos cuestionarios de Estrés Académico y Hábitos Alimentarios con una duración de 5 a 10 minutos, ambos son anónimos y solo requiere marcar con una (x) donde te sientas identificado.

**Riesgos y molestias derivados del protocolo de investigación:** En esta investigación no hay riesgos ni molestias.

**Compromisos que asume el sujeto de investigación si acepta participar en el estudio:** Se compromete a brindar información verídica al investigador

**Beneficios derivados del estudio:** Se sabrá en porcentajes la cantidad de estudiantes con estrés académico y como esto afecta sus hábitos alimentarios, tomando cartas en el asunto las respectivas entidades, para disminuir y cuidar a los universitarios.

**Compensación en caso de pérdida o desventaja por su participación en el protocolo de investigación:** No hay compensación para el participante

#### **Privacidad y confidencialidad**

- Se garantiza la confidencialidad de su identidad, respeto a su privacidad y el mantenimiento de la confidencialidad de la información recolectada antes, durante y después de su participación (Ley No 29733, Ley de protección de datos personales y su reglamento).
- El sujeto de investigación no tendrá acceso a los datos ya que éstos serán codificados para mantener la privacidad.
- Se recolectará la información obtenida mediante los cuestionarios para medir el nivel de estrés y que Hábitos Alimentarios tiene.
- Los datos después de recolectados serán analizados a fin de determinar la relación que existe entre el Estrés Académico y Hábitos Alimentarios.
- No se le identificará en caso de publicaciones o presentaciones científicas del estudio.
- El estudio será publicado tanto en el repositorio de la Universidad Continental como en la SUNEDU

#### **Situación tras la finalización del estudio:**

- Los datos serán ingresados al sistema SPSS una vez recolectados y codificados mediante el uso de hojas de cálculo del programa a Microsoft Excel en su versión 2023.

- No serán identificados los sujetos de investigación ya que todo será codificado.
- El estudio aspira a dejar disponible algunos temas que puedan desarrollarse en un futuro mediante una nueva investigación.

**Sección para llenar por el sujeto de investigación:**

- Yo..... (Nombre y apellidos)
- He leído (o alguien me ha leído) la información brindada en este documento.
- Me han informado acerca de los objetivos de este estudio, los procedimientos, los riesgos, lo que se espera de mí y mis derechos.
- He podido hacer preguntas sobre el estudio y todas han sido respondidas adecuadamente.
- Considero que comprendo toda la información proporcionada acerca de este estudio.
- Comprendo que mi participación es voluntaria.
- Comprendo que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones y sin que esto afecte mi atención médica.
- Al firmar este documento, yo acepto participar en este estudio. No estoy renunciando a ningún derecho.

Nombre completo del sujeto de investigación.....

Firma del sujeto de investigación.....

Lugar, fecha y hora.....

**Sección para llenar por el investigador**

**Sección para llenar por el investigador**

Le he explicado el estudio de investigación y he contestado a todas sus preguntas. Confirmando que el sujeto de investigación ha comprendido la información descrita en este documento, accediendo a participar de la investigación en forma voluntaria.

Nombre completo del investigador/a.....

Firma del sujeto del investigador/a.....

Lugar, fecha y hora..... (La fecha de firma el participante)

“Este consentimiento solo se aplica para trabajo cuya recolección de datos se hará en el Perú.”

## Anexo 5: Permiso institucional



### CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima 20 de mayo 2024

#### Docentes EAP Medicina Humana

**Asunto:** Presentación de estudiante para desarrollo de investigación

De mi mayor consideración

Permítame hacerle llegar el saludo de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana; en esta oportunidad presentamos a la estudiante **NAYRA QUICHICA PILLACA**, identificado con DNI 73015111, quien en el marco de la investigación científica y en cumplimiento de los requisitos para la obtención del título profesional en Medicina Humana - definidos por la Superintendencia Nacional de Salud (SUNEDU) - , debe desarrollar un trabajo de investigación, el citado estudiante ha recibido la aprobación del comité de ética de la universidad para ejecutar el trabajo titulado "**RELACION ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DEL VII AL X CICLO, PERIODO 2023**".

La Srta. Quichica aplicará un cuestionario a los estudiantes, sin embargo, es necesario mencionar que el citado estudiante deberá respetar las disposiciones de tiempo que usted asigne para el cumplimiento del proceso de investigación, bajo ningún motivo se debe alterar el desarrollo de la actividad académica.

Sin otro particular.

Dr. Pedro Javier Navarrete Mejía  
Gestor Académico  
EAP Medicina Humana  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Continental  
Teléfono: 944407411  
Correo: [pnavarrete@continental.edu.pe](mailto:pnavarrete@continental.edu.pe)

## Anexo 6: Instrumento SISCO de estrés académico

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

Este presente cuestionario tiene como objetivo las características del estrés que suele acompañar al a los estudiantes de educación media superior, superior y posgrado durante sus estudios. La sinceridad con la que respondan este cuestionario sería de gran utilidad para la investigación que se lleva a cabo, asimismo la información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad..... Genero ..... Trabaja SI (  ) NO ( ) Estado civil..... Lugar de residencia ciudad ( )  
Con quien vive ..... ciclo de estudio:

1. Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- 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 la escala del 1 al 5 señale su nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensiones estresores

*Instrucciones:* a continuación, se representan una serie de aspectos que en mayor o menor medida suelen estar en algunos alumnos. Responde, señalando con una X ¿con qué frecuencia cada 1 de estos 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
1	2	3	4	5	6

**¿Con qué frecuencia se estresa?**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						

3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10.- La realización de un examen						
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

#### 4. 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 que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior

síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						

### 5. 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 qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa)						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## Anexo 7: instrumento de Hábitos alimentarios

### CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

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

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Año de estudio - Ciclo:

**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 en 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. ¿En qué horario comúnmente consume su desayuno la mayoría de las veces?**

- a. 4:00 am – 4:59 a. m.
- b. 5:00 am – 5:59 a. m.
- c. 6:00 am – 6:59 a. m.
- d. 7:00 am – 7:59 a. m.
- e. 8:00 am – 8:59 a. m.

**4. ¿Dónde consume su desayuno la mayoría de las veces?**

- 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 comúnmente?**

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

**6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar?**

- a. Leche y/o yogur
- b. Jugos de frutas
- c. Avena, quinua, soya
- d. Infusiones y/o café
- e. Otros, especificar:

**6a. ¿Qué tan seguido toma leche en la semana?**

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

**7. ¿Consume pan?**

- a. Sí (pasar a la pgta. 7a)
- b. No (pasar a la pgta. 7b)

**7a. ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?**

- a. Queso y/o pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos
- d. Mantequilla y/o frituras (huevo frito,

tortilla)

e. Mermelada y/o manjar blanco

**7b. En caso de consumir pan, ¿qué consume? \_\_\_\_\_**

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

a. Nunca

b. 1 - 2 veces al mes

c. 1 - 2 veces a la semana

d. Inter diario

e. Diario

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

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 comúnmente?**

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 comúnmente?**

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. ¿En qué horario consume su almuerzo la mayoría de las veces?**

a. 11:00 a. m. - 11:59 a. m.

b. 12:00 m. - 12:59 p. m.

c. 1:00 p. m. - 1:59 p. m.

d. 2:00 p. m. - 2:59 p. m.

e. Más de las 3:00 p. m.

**14. ¿Dónde consume su almuerzo la mayoría de las veces?**

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 comúnmente?**

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 comúnmente?**

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 la mayoría de las veces?**

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

**19. ¿Dónde consume su cena la mayoría de las veces?**

- 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 comúnmente?**

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

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

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al horno
- e. A la plancha

**23. ¿Cuántas veces suele consumir**

**carne de res o cerdo?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- a. Nunca (pasar a la pgta. 28)

- b. 1 - 2 veces al mes
- c. 1 - 2 veces a la semana
- d. Inter diario
- e. Diario

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

- a. Con bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con infusiones (té, anís, manzanilla)
- c. Con gaseosas
- d. Con agua

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

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

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

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

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

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

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

- 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

## Anexo 8: Validación del instrumento



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD SOLICITUD DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO- CUESTIONARIO JUICIO DE EXPERTO

Estimado Especialista: MONICA EVENCIA POMA VIVAS

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **JUEZ EXPERTO** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:

**Cuestionarios: cuestionario SISCO de Estrés Académico y Cuestionario de Hábitos Alimentarios.**

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

<b>Título del proyecto de tesis:</b>	RELACION ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DEL VII AL X CICLO, PERIODO 2024
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **VALIDEZ DE CONTENIDO** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

LIMA, 26 de noviembre de 2023

Tesista: Quichica Pillaca Nayra Kimbely

D.N.I: 73015111

Nombre del Instrumento: Cuestionario de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios							
Autor del Instrumento: National institutes of health							
VARIABLE: hábitos alimentarios							
Dimensión: Si cuenta con un adecuado habito alimentario o inadecuado habito alimentario	Ítems	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	P u n t u a c i ó n	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
numero de comida	1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	5	5	5	5	20	
frecuencia de consumo de comidas principales	2. ¿Cuántas veces en la semana toma desayuno?	5	5	5	5	20	
	12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar comúnmente?	5	5	5	5	20	
	17. ¿Cuántas veces a la semana suele Cenar comúnmente?	5	5	5	5	20	
horario de consumo de alimentos	3. ¿En qué horario comúnmente consume su desayuno la mayoría de las veces?	5	5	5	5	20	
	13. ¿En qué horario consume su almuerzo la mayoría de las veces?	5	5	5	5	20	
	18. ¿En qué horarios consume su cena la mayoría de las veces?	5	5	5	5	20	
lugar donde consume Alimentos	4. ¿Dónde consume su desayuno la mayoría de las veces?	5	5	5	5	20	
	14. ¿Dónde consume su almuerzo la mayoría de las veces?	5	5	5	5	20	
	19. ¿Dónde consume su cena la mayoría de las veces?	5	5	5	5	20	
compañía	5. ¿Con quién consume su desayuno comúnmente?	5	5	5	5	20	
	16. ¿Con quién consume su almuerzo comúnmente?	5	5	5	5	20	
	21. ¿Con quién consume su cena comúnmente?	5	5	5	5	20	
tipo de comida	15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?	5	5	5	5	20	
	20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?	5	5	5	5	20	

Tipo de preparación de las comidas principales	22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?	5	5	5	5	20	
Consumo de refrigerios	9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana comúnmente?	5	5	5	5	20	
	10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde comúnmente?	5	5	5	5	20	
Consumo de Bebidas	6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar?	5	5	5	5	20	
	6a. ¿Qué tan seguido toma leche en la semana?	5	5	5	5	20	
	11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?	5	5	5	5	20	
	32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?	5	5	5	5	20	
	32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?	5	5	5	5	20	
	32b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?	5	5	5	5	20	
Frecuencia de consumo de alimentos	7. ¿Consume pan?	5	5	5	5	20	
	7a. ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?	5	5	5	5	20	
	7b. En caso de consumir pan, ¿qué consume?	5	5	5	5	20	
	8. ¿Qué tan seguido consume queso?	5	5	5	5	20	
	23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?	5	5	5	5	20	
	24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?	5	5	5	5	20	
	25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?	5	5	5	5	20	
	26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?	5	5	5	5	20	
	26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?	5	5	5	5	20	

27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?	5	5	5	5	20	
27a. ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?	5	5	5	5	20	
28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?	5	5	5	5	20	
29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?	5	5	5	5	20	
30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	5	5	5	5	20	
31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza comúnmente?	5	5	5	5	20	
<b>Total %</b>					100	
<b>Puntuación decimal</b>					20	

### INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Mónica Evencia Poma Vivas
Profesión y Grado Académico	Químico farmacéutico, Doctora en Educación
Especialidad	Salud Pública
Institución y años de experiencia	Labora en la Universidad Continental Lima – Perú. Facultad de Medicina Humana. Cuenta con 12 años de experiencia.
Cargo que desempeña actualmente	Docente universitario, Asesora de Tesis.

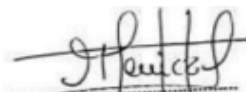
**Puntaje del Instrumento Revisado: 20 (100%)**

**Opinión de aplicabilidad:**

APLICABLE ( X )

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ( )

NO APLICABLE ( )



Dra. Mónica Poma Vivas  
Químico Farmacéutica  
C.G.F.P. N° 08043

Mónica Evencia Poma Vivas

DNI: 28307350

COLEGIATURA: 08043

## Anexo 9: Muestra poblacional en Excel

n°	dimension de estresores															dimension de sintomas														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	0	2	4	4	4	3	4	0	0	0	5	5	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	1	1	1	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	0	
3	1	4	0	3	0	4	4	0	3	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	5	2	0	3	2	2	1	1	2	4	
4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	2	4	0	2	4	0	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	
5	4	4	2	1	2	3	4	4	1	5	0	3	2	1	1	0	4	4	2	4	5	0	5	4	4	0	0	3	4	
6	3	2	3	4	3	2	4	2	1	5	4	4	3	3	4	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	3	4	2	
7	3	5	3	3	4	3	4	3	5	2	3	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	3	
8	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	
9	2	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	1	1	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	2	0	4	1	4	
10	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	2	3	2	0	3	1	3	3	2	2	1	3	3	
11	2	2	3	4	4	2	4	3	3	5	2	2	3	5	5	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	
12	2	3	2	2	4	3	4	3	3	5	3	2	2	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	1	0	3	4	2	
13	4	5	3	3	3	4	4	5	4	5	1	3	5	5	5	4	2	1	4	2	3	2	4	3	1	4	1	4	4	
14	0	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	0	1	0	1	0	1	0	2	0	0	0	1	1	1	0	2	3	
15	4	1	3	3	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	4	0	1	0	1	1	1	2	0	1	0	0	2	5	
16	2	4	0	4	3	4	5	2	4	5	5	5	3	5	5	4	3	5	0	3	5	5	3	5	1	4	3	4	2	
17	1	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	5	4	4	3	3	3	3	3	2	
18	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
19	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
20	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
21	1	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	1	0	3	0	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	
22	3	4	4	4	4	2	4	3	4	5	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	
23	1	1	2	2	2	0	1	1	2	3	2	1	3	2	3	0	1	2	1	2	2	2	3	2	3	0	0	4	2	
24	3	4	1	3	4	2	3	0	2	3	4	2	2	3	4	3	1	3	1	4	3	0	3	3	0	0	3	2	0	
25	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	
26	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
27	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	
28	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
29	0	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	0	5	2	3	3	1	3	4	4	4	2	
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	2	3	4	4	5	4	5	
31	1	5	2	3	3	2	2	3	3	5	4	2	4	4	5	4	3	3	1	4	4	2	5	3	4	2	4	5	4	
32	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	3	3	4	4	4	2	2	3	2	
33	3	3	3	4	5	2	2	2	4	4	5	5	2	2	4	2	2	3	2	3	1	2	3	2	4	4	2	4	1	
34	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	3	
35	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	

**Anexo 10: Registro fotográfico de toma de datos**

