



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Nutrición y Alimentación

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

**ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE PERIODO DE EXÁMENES E  
INGESTA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Tesis presentada por:

**FABIANA MARIA ALVARADO VALENCIA**

**DARLINE ALEJANDRA RIOFRIO RIVERA**

Para obtener el Título Profesional de:  
Licenciada en Nutrición y Dietética

Línea de Investigación: Alimentación humana y modelo dietético  
nutricional

Asesora:

Mg. Lilia Cristina Romero Quiroz  
Cód. ORCID: 0000-0003-0640-9192

Lima – Perú

2025

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la Tesis sustentada por:

FABIANA MARIA ALVARADO VALENCIA

DARLINE ALEJANDRA RIOFRIO RIVERA

---

Asesora: Mg. Lilia Cristina Romero Quiroz

---

Presidente de Jurado: Dr. Marinalva Santos Bandy.

---

Miembro de Jurado 1: Mg. Elizabeth Céspedes García.


---

Miembro de Jurado 2: Mg. Slovenia Ulloa Acuña.

---

Dra. Marinalva Santos Bandy  
Decana  
Facultad de Nutrición y Alimentación.

## Declaratoria de Originalidad del Asesor

<b>Facultad o Escuela de Posgrado:</b>	Nutrición y Alimentación	
<b>Escuela Profesional o Programa Académico:</b>	Nutrición y Dietética	
<b>Dependencia a la que pertenece el docente asesor:</b>	Departamento Académico de Nutrición y Alimentación	
<b>Docente asesor que verifica la originalidad:</b>	Lilia Cristina Romero Quiroz	
<b>ORCID:</b>	0000-0003-0640-9192	
<b>Título del documento:</b>	ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE PERIODO DE EXÁMENES E INGESTA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	
<b>Autora(s) del documento:</b>	FABIANA MARIA ALVARADO VALENCIA DARLINE ALEJANDRA RIOFRIO RIVERA	
<b>Mecanismo utilizado para detección de originalidad:</b>	Software Turnitin	
<b>Identificador de la entrega:</b> (13 dígitos)	3117:509232251	
<b>Porcentaje de similitud general detectado y fuentes principales:</b>	Porcentaje de similitud general	13%
	Fuentes de internet	12%
	Publicaciones	9%
	Trabajos del estudiante	13%
 <p>The screenshot shows a Turnitin report for document ID 3117:509232251. It displays a 13% overall similarity score. The breakdown of sources is: 12% from internet sources, 9% from publications, and 13% from student work. The report also lists filters applied (Bibliography, Quoted text, Coincidences less than 15 words) and exclusions (Number of excluded sources, Number of excluded coincidences).</p>		
El docente asesor declara haber revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.		
<b>Imagen de la fecha de entrega:</b> (día, mes, año y hora)	07 de Octubre 2025	



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la asociación del estrés académico durante periodo de exámenes y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de una universidad de Lima-Perú. La metodología se basó en el uso del cuestionario de estrés académico SISCO para medir esta variable en los estudiantes universitarios y el cuestionario de adherencia de la dieta mediterránea para conocer su alimentación durante la temporada de exámenes. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes de una universidad de Lima, de los cuales solo 165 cumplieron con los criterios de inclusión. Estadísticamente, se demostró una relación significativa ( $p < 0.048$ ) entre las variables estudiadas. Se identificó que de los estudiantes que presentaron estrés leve, solo el 21.7% presenta una mayor adherencia a la dieta mediterránea, mientras que el 78.26% presentó menor adherencia. En el grupo de estudiantes con estrés moderado, únicamente el 10.08% presentó una mayor adherencia, frente al 89.92% que mostró una menor adherencia. Por lo tanto, se concluyó que existe una asociación entre ambas variables. Asimismo, durante la semana de exámenes existe un mayor consumo de bebidas azucaradas y postres, siendo 64.8% y 56.3% respectivamente. Por último, durante la semana de exámenes el 72.1% de los estudiantes presentó estrés moderado, siendo los principales estresores la sobrecarga de tareas y exámenes.

**Palabras clave:** estrés académico, ingesta alimentaria, comida rápida, dieta mediterránea.

## ABSTRACT

The present research aimed to determine the association between academic stress during the examination period and food intake among university students from a university in Lima, Peru. The methodology was based on the application of the SISCO Academic Stress Questionnaire to measure this variable, as well as the Mediterranean Diet Adherence Questionnaire to assess eating habits during the exam period.

The sample consisted of 172 university students, of whom only 165 met the inclusion criteria. Statistically, a significant relationship was found ( $p < 0.048$ ) between the variables analyzed.

It was identified that among students with mild stress, only 21.7% showed higher adherence to the Mediterranean diet, while 78.26% showed lower adherence. In the group of students with moderate stress, only 10.08% showed higher adherence, compared to 89.92% who showed lower adherence. Therefore, it was concluded that there is an association between the level of academic stress and adherence to the Mediterranean diet.

Additionally, during the exam week, there was an increase in the consumption of sugary beverages (64.8%) and desserts (56.3%). Finally, 72.1% of the students experienced moderate stress during this period, with the main stressors being task overload and the accumulation of exams.

Key words: academic stress, dietary intake, fast food, Mediterranean diet.

## RECONOCIMIENTO

A nuestra casa de estudio, la Facultad de Nutrición y Alimentación de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, que gracias a su excelente plana docente pudimos obtener los conocimientos necesarios para llegar hasta esta etapa de nuestra vida profesional. Finalmente, a nuestra asesora de tesis, Mg. Lilia Romero, por su dedicación y paciencia durante todo este proceso.

### DEDICATORIA

De Fabiana: En primer lugar, a Dios, por haberme dado la fortaleza y sabiduría necesaria para realizar este trabajo de investigación. A mis padres y familiares por haberme apoyado incondicionalmente, a ellos todo mi amor y gratitud ya que están conmigo en cada pequeño paso que doy. Finalmente agradezco a mi compañera de tesis Darline Riofrio, quien está conmigo desde el primer día de clases hasta el día de hoy culminando esta etapa.

De Darline: En primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza, sabiduría y perseverancia para llegar hasta aquí.

A mis padres, por su amor y por enseñarme el valor del esfuerzo y la superación. Finalmente, a mi amiga y hermana Fabiana Alvarado que está conmigo desde el primer ciclo y este es el primer logro juntas de muchos que se vienen. Este logro es un reflejo de todo el amor, esfuerzo y apoyo que he recibido. ¡Gracias a todos!

# ÍNDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.1    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
1.1.1    Formulación del Problema.....	17
1.1.1.1. Problema General.....	17
1.1.1.2. Problemas Específicos.....	17
1.2    JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:.....	18
1.3    DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN:.....	18
1.4    OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:.....	19
1.4.1    Objetivo General:.....	19
1.4.2    Objetivos Específicos: .....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	20
2.1    ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:.....	20
2.2    BASES TEÓRICAS:.....	29
2.3    DEFINICIÓN DE TÉRMINOS .....	41
2.4    HIPÓTESIS:.....	42
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO .....	43
3.1    NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	43
3.2    POBLACIÓN Y MUESTRA .....	43
3.2.1. Criterios de Inclusión.....	45
3.2.22 Criterios de Exclusión.....	45
3.3    VARIABLES DEL ESTUDIO .....	465
3.3.1. Matriz de Operacionalización de las Variables.....	47
3.4    TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	47
3.4.1. Consentimiento Informado.....	47
3.4.2. Prueba Piloto.....	48
3.4.3. Instrumentos de Recolección de Información.....	49
3.5    TÉCNICAS ESTADÍSTICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS .....	52
3.6    MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	53
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	54
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	60

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	63
6.1 CONCLUSIÓN .....	63
6.2 RECOMENDACIÓN.....	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65



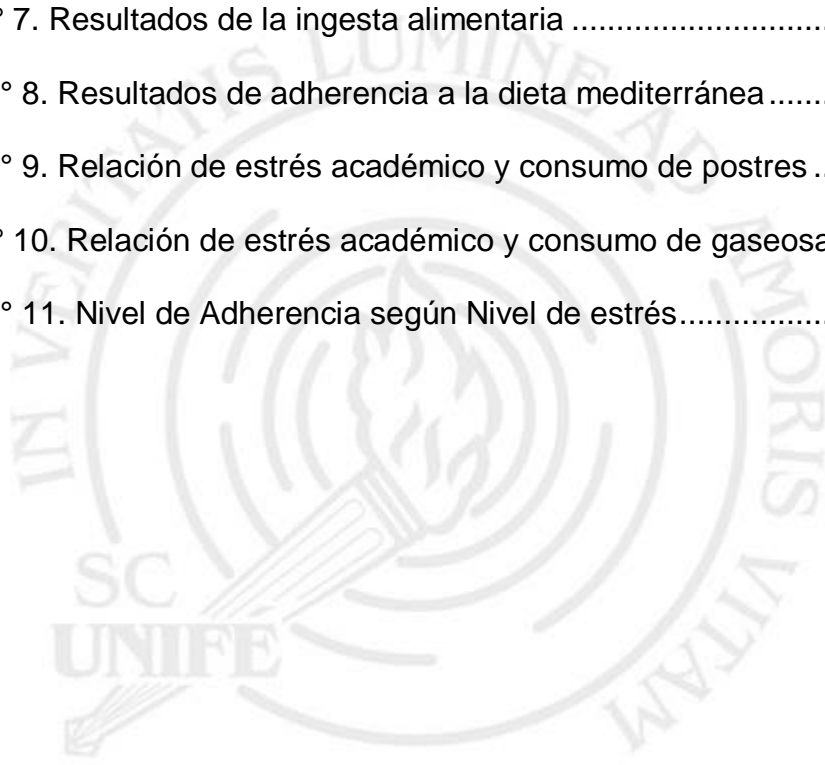
## LISTA DE TABLAS

Tabla N° 1. Operacionalización de las variables del estudio.....	47
Tabla N° 2. Fiabilidad de la prueba piloto .....	47
Tabla N° 3. Desviación estándar de la prueba piloto .....	48
Tabla N° 4. Estadística de fiabilidad del instrumento del cuestionario de estrés académico de SISCO.....	48
Tabla N° 5. Matriz de consistencia.....	54
Tabla N° 6. Asociación de variables.....	54



## LISTA DE FIGURAS

Figura N° 1. Fórmula para el tamaño de la muestra .....	43
Figura N° 2: Fórmula de elección sistemática .....	44
Figura N° 3. Estrés académico.....	54
Figura N° 4. Resultados de dimensión estresores .....	55
Figura N° 5. Resultado de dimensión síntomas .....	56
Figura N° 6. Resultados de dimensión estrategias .....	56
Figura N° 7. Resultados de la ingesta alimentaria .....	57
Figura N° 8. Resultados de adherencia a la dieta mediterránea.....	57
Figura N° 9. Relación de estrés académico y consumo de postres .....	58
Figura N° 10. Relación de estrés académico y consumo de gaseosa .....	59
Figura N° 11. Nivel de Adherencia según Nivel de estrés.....	60



## INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un fenómeno creciente en la población estudiantil universitaria a nivel mundial, y su impacto en la salud física y mental de los estudiantes ha sido objeto de diversas investigaciones.

Se ha demostrado que este estrés se manifiesta en una alta proporción de estudiantes universitarios, afectando negativamente tanto su bienestar psicológico como su rendimiento académico<sup>1</sup>. Según estudios globales, alrededor del 25% de los estudiantes universitarios experimentan niveles significativos de estrés<sup>2</sup>, lo cual está vinculado a cambios en sus responsabilidades, relaciones sociales y hábitos de vida. Este estrés no solo repercute en su salud emocional, sino que también influye directamente en sus patrones alimentarios, promoviendo conductas alimentarias desordenadas como la ingesta de alimentos poco saludables<sup>3,4</sup>, que pueden derivar en problemas como el sobrepeso y la obesidad.

El estrés académico, especialmente durante el periodo de exámenes, genera alteraciones en el comportamiento alimentario de los estudiantes<sup>5</sup>. La presión por cumplir con los requisitos académicos, como los exámenes y la gran cantidad de tareas, además de afectar su salud física, impacta su calidad de vida en general<sup>1</sup>, incluyendo sus hábitos alimentarios. En este contexto, los hábitos alimentarios pueden volverse desordenados con un consumo excesivo de alimentos procesados o de bajo valor nutricional<sup>5,6</sup>, lo cual, a largo plazo, puede afectar el bienestar físico de los estudiantes.

El objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios durante el periodo de exámenes, con el fin de establecer una asociación entre ambas variables. Este estudio es especialmente relevante en el contexto peruano, donde existen pocos trabajos sobre esta área, y la mayoría se concentra en la capital, Lima. Además, los resultados obtenidos podrían servir de base para implementar políticas y estrategias que promuevan hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes, contribuyendo así a su salud y bienestar general, y a la prevención de enfermedades asociadas con el estrés académico.

Asimismo, proporcionará información valiosa sobre los grupos de alimentos que consumen los estudiantes con mayor y menor frecuencia durante los períodos de alta demanda académica. Esta información permitirá desarrollar intervenciones que favorezcan la adopción de una alimentación adecuada, mejorando la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

# CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, diversos estudios han demostrado que el estrés académico se ha convertido en un fenómeno ampliamente extendido entre los estudiantes universitarios, afectando aproximadamente al 25 % de esta población a nivel mundial<sup>2</sup>. El inicio de la vida universitaria supone un proceso de transición que implica profundos cambios psicológicos, sociales y conductuales, ya que el estudiante se enfrenta a nuevas responsabilidades, exigencias y ambientes, que en muchos casos exceden, su capacidad de afrontamiento. Esta sobrecarga de demandas puede generar un impacto directo en la salud física y mental, siendo la alimentación uno de los aspectos más afectados<sup>7</sup>.

A nivel internacional, investigaciones desarrolladas en una universidad de la India estimaron que el 75 % de los estudiantes experimentaron estrés académico moderado, el cual se asoció con la presencia de conductas alimentarias descontroladas<sup>3</sup>. De forma similar, un estudio llevado a cabo en una universidad española reportó que el 33.9 % de los estudiantes presentaron niveles significativos de estrés, de los cuales el 16.5 % fueron clasificados como moderado. Este mismo estudio reveló que el 82.3 % de los encuestados tenían una alimentación poco saludable o requerían modificar sus hábitos alimenticios<sup>3</sup>, lo que refuerza la existencia de una relación entre el estrés académico y una ingesta alimentaria inadecuada.

En el contexto latinoamericano, la situación no es distinta. Se estima que el 67 % de los estudiantes de medicina de primer año en diversos países de la región presentan niveles elevados de estrés académico<sup>2</sup>, probablemente debido a las altas exigencias curriculares y la presión por el rendimiento académico. En Chile, un 91 % de los universitarios indicó experimentar altos niveles de estrés académico<sup>9</sup>; mientras que en México y Paraguay, los reportes indicaron prevalencias de 37 %<sup>10</sup> y 64.8 %<sup>6</sup> respectivamente. En Argentina, un estudio universitario identificó que el 98.3 % de los estudiantes reportó estrés académico, y de ellos, el 88.81 % manifestó un nivel alto, siendo las principales causas las evaluaciones constantes y la sobrecarga de trabajos académicos<sup>11</sup>.

En Perú, aunque el número de investigaciones es menor, los hallazgos también alertan sobre la alta prevalencia del estrés académico entre los universitarios. En algunas ciudades, se reportó que el 38.3 % de los estudiantes presentaron intensidad media de estrés académico, destacándose manifestaciones como la somnolencia, los problemas de concentración y los cambios en los hábitos alimenticios<sup>1</sup>. En el departamento de Tingo María, el 96.8 % de los encuestados refirió experimentar estrés académico alto<sup>12</sup>. Asimismo, en Apurímac se registró una prevalencia de 46 %<sup>13</sup>, en Madre de Dios un 35.5 %<sup>14</sup>, mientras que en Chiclayo se identificó que el 100 % de los estudiantes analizados presentaron estrés moderado<sup>15</sup>. En una universidad privada de Lima Metropolitana, se determinó que el 58.3 % de los estudiantes evidenció un nivel de estrés moderado<sup>16</sup>.

El estrés académico se manifiesta como respuesta a diversos factores, siendo los más comunes la carga de tareas académicas, el poco tiempo disponible para desarrollarlas, los exámenes frecuentes y las extensas jornadas de clases, lo que limita el tiempo destinado al estudio autónomo y al descanso. Estas exigencias se ven agravadas por presiones sociales y personales, afectando no solo el rendimiento académico, sino también la salud física, emocional y, en última instancia, la calidad de vida del estudiante<sup>1</sup>. De acuerdo con la literatura, el estrés es una reacción que implica respuestas a nivel psicológicas, fisiológicas y emocionales, activadas frente a demandas internas o externas que el individuo percibe como amenazantes o desbordantes de sus recursos. Incluso situaciones positivas pueden provocar estrés si requieren adaptación mental o física<sup>1</sup>.

Desde esta perspectiva, Hall et al. afirman que los períodos de estrés generan conductas desadaptativas como la mala alimentación y el sedentarismo, factores que pueden impactar negativamente en indicadores de salud como el índice de masa corporal (IMC)<sup>7</sup>. Asimismo, Cassaretto et al. (2021) indicaron que el estrés crónico se relaciona con conductas no saludables, entre ellas una mala calidad del sueño, mayor consumo de alcohol y tabaco, así como una alimentación desequilibrada caracterizada por el bajo cumplimiento de las recomendaciones nutricionales, lo que contribuye al desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles<sup>1</sup>.

En este marco, la presente investigación tiene como objetivo analizar la asociación entre el estrés académico y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios. Dado que los estudios en Perú sobre esta

temática aún son limitados y se concentran mayoritariamente en la capital, esta investigación busca aportar evidencia científica relevante desde otras regiones del país, permitiendo no solo ampliar el panorama actual, sino también promover estrategias de intervención en alimentación saludable dirigidas a estudiantes en contextos académicos exigentes. La identificación de los grupos de alimentos consumidos en mayor o menor proporción, así como de las posibles alteraciones en los patrones alimentarios, permitirá prevenir el desarrollo de malnutrición, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas que afectan el bienestar y el desempeño académico de esta población vulnerable<sup>1</sup>.

### **1.1.1 Formulación del Problema.**

#### **1.1.1.1 Problema General.**

¿Cuál es asociación entre el estrés académico durante el periodo de exámenes y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios?

#### **1.1.1.2 Problemas Específicos.**

1. ¿Cómo es la ingesta dietética de los estudiantes universitarios durante el periodo de exámenes de una universidad de Lima, Perú?
2. ¿Cómo se caracteriza el estrés académico durante el periodo de exámenes en los estudiantes universitarios de una universidad de Lima, Perú?

## **1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:**

En la actualidad no se han realizado muchos estudios que demuestren una asociación entre el estrés académico y la influencia en la elección de alimentos. Por ello, la presente investigación cobra relevancia al aportar información que permitirá comprender cómo se modifican los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios durante el periodo de exámenes. Identificar las preferencias alimentarias en estas etapas de alta exigencia académica permitirá a las autoridades universitaria implementar políticas y estrategias que contribuyan a regular esta situación y concientizar a la población universitaria sobre la elección de alimentos. Además, dejará registros de los grupos de alimentos más consumidos que optan por consumir los estudiantes universitarios peruanos en periodo de exámenes. La difusión de estos resultados ampliará los conocimientos de este ámbito de estudio añadiendo más variables como actividad física, indicadores antropométricos y bioquímicos.

## **1.3 DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Delimitación**

La presente investigación fue realizada en estudiantes universitarios mayores de 18 años de una universidad de Lima, Perú, a quienes se aplicaron cuestionarios relacionados con el consumo de alimentos y la caracterización del estrés académico durante el periodo de exámenes.

### **1.3.2. Limitaciones**

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentran:

- La muestra se restringió a una sola universidad, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos educativos.
- Los datos obtenidos provienen de cuestionarios autoadministrados, lo que puede estar sujeto a sesgos de memoria o respuestas sociales deseables.
- El estudio se enfocó en el periodo de exámenes, por lo que no refleja los hábitos alimentarios en otras etapas del semestre.

#### **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:**

##### **1.4.1 Objetivo General:**

Determinar la asociación entre el estrés académico en periodo de exámenes y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, Perú.

##### **1.4.2 Objetivos Específicos:**

1. Identificar la ingesta dietética de los estudiantes universitarios de una universidad de Lima, Perú durante el periodo de exámenes.
2. Caracterizar el estrés académico durante el periodo de exámenes en los estudiantes universitarios de una universidad de Lima, Perú.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:

2.1.1. Saldaña et al (2023) realizaron un estudio titulado “Impacto del estrés sobre la alimentación en estudiantes de enfermería de una Universidad del Ande Peruano” de tipo descriptivo y cualitativo<sup>4</sup>. El objetivo fue vincular los niveles de estrés y la alimentación en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo<sup>4</sup>. La población estuvo conformada por 153 estudiantes entre el primer, tercer, quinto y séptimo ciclo. Para medir el estrés se usó el Test de Hamilton, el cual fue aplicado durante el periodo de exámenes y el periodo académico regular en el semestre 2022-II, de igual forma para evaluar la alimentación<sup>4</sup>. Los resultados demostraron que el estrés académico durante el periodo regular fue de 58.6% para estrés leve, 14% moderado y 27.3% normal, mientras que en el periodo de exámenes fue de 53.3% leve, 18.1% moderado, 28% normal y 0.6% severo; con respecto a la alimentación durante el periodo regular el 8.7% presentó alimentación inadecuada, 49% alimentación mínimamente adecuada y 42.2% alimentación regular, mientras que en época de exámenes el 10.9% presentó una alimentación inadecuada, 49.4% alimentación mínimamente adecuada y 39.4% alimentación regular; además, demostraron que existe una relación directa entre estrés académico y alimentación<sup>4</sup>. Estos resultados sirven de apoyo para la presente investigación ya que

permitieron comparar ambos hallazgos y dar mayor sustento a la discusión y a las conclusiones.

2.1.2. Durán y Mamani (2021) realizaron un estudio titulado “Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud” de corte transversal<sup>17</sup>, se realizó en estudiantes de primer año de ciencias de la salud de una universidad particular en Lima y tuvo como objetivo determinar la existencia de la asociación entre hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estrés académico<sup>17</sup>. La muestra fue de 180 estudiantes; los criterios de exclusión fueron los deportistas que realizaban una actividad física superior a 2 horas diarias y a aquellos que llevaban cursos del tercer ciclo. Para medir las variables ya mencionadas se utilizó el “Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios”, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para conocer el nivel de actividad física y el inventario SISCO de estrés académico<sup>17</sup>. En los resultados se observó que el 96.1% contaba con hábitos alimentarios adecuados y el 3.9% inapropiados, el 38.9% tuvo una actividad física leve, 50% moderada y 11% alta. Con respecto al estrés, 58.3% presentó nivel de estrés académico moderado, 39.4% estrés académico leve y solo el 2.2% no presentó estrés académico de ningún tipo. En cuanto a la asociación de las variables, no se encontró una relación significativa, por lo que se incita a realizar mayores investigaciones<sup>17</sup>. Este estudio fue de utilidad porque respaldó la variable de estrés académico, mencionando que mayor del 50% de los

estudiantes presentaron algún tipo de estrés y al usar el mismo instrumento facilitó la comparación de los resultados.

2.1.3. Fernández et al. (2022) realizaron un estudio titulado “Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021” de tipo cuantitativo, observacional, descriptivo, de corte transversal y con componentes analíticos. El objetivo fue identificar los hábitos alimentarios relacionados al nivel de estrés en los estudiantes de la Universidad Nacional de Caaguazú, Paraguay, durante el periodo del COVID-19. La muestra estuvo conformada por 353 estudiantes, a quienes se les aplicó una encuesta con 80 ítems distribuidos en 6 secciones, enviada a través de WhatsApp. La tercera sección abordaba el estrés académico; la cuarta, las manifestaciones producidas por el estrés académico; la quinta, la frecuencia de consumo de alimentos de alimentos durante el periodo académico y la sexta, los tiempos de alimentación que tenían durante la semana de exámenes. Los resultados demostraron que el 64.8% presentaba un nivel alto de estrés, siendo el 74.2% de estas mujeres, quienes mostraban un consumo mayor de comidas dulces, saladas, comida rápida, bebidas energizantes, bebidas alcohólicas y bajo consumo de lácteos, frutas y verduras. Además, se observó que el 37.1% no desayunaba diariamente, el 28.3% no almorzaba diariamente, el 37.5% no cenaba diariamente y el 26.2% realizaba solo una comida diaria. Los resultados demostraron que el estrés académico que vivieron los universitarios

durante la pandemia conllevó a malos hábitos alimentarios<sup>6</sup>. De esta manera, dicha investigación brindó soporte a la hipótesis, ya que se percibió la influencia del estrés académico sobre la inadecuada ingesta de alimentos, lo cual puede repercutir negativamente en la salud de los estudiantes, estableciendo así una relación entre ambas variables de estudio.

2.1.4. Mardones et al. (2021) publicaron un estudio titulado "Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017" de tipo descriptivo, corte transversal, realizado en estudiantes de pregrado de una universidad de Chile en el año 2017. El objetivo fue conocer los hábitos alimentarios de esta población. La muestra estuvo conformada por 350 estudiantes entre 18 y 30 años<sup>9</sup>. Se utilizó la encuesta "¿Es tu alimentación saludable?" de las autoras Zacarías et al., compuesta por 15 preguntas relacionadas con la frecuencia de consumo de alimentos. El cuestionario también abordaba aspectos relacionados con el consumo de alimentos y a conductas asociadas con hábitos alimentarios saludables<sup>9</sup>. Los resultados indicaron que el 30% de los estudiantes presentaba una alimentación no saludable, el 44.9% una alimentación poco saludable y el 25.1% una alimentación saludable. Además, se observó que el grupo de 17 a 20 años presentó un 10% más de estudiantes con alimentación no saludable<sup>9</sup>. El consumo de carnes blancas, legumbres, pescados y lácteos fue adecuado, sin embargo, el consumo de verduras y frutas fue bajo<sup>9</sup>. En cuanto a la diferencia por sexo, los hombres consumían

menor cantidad de frutas y verduras y una mayor cantidad de pan<sup>9</sup>. En conclusión, el 75% de los estudiantes presentaba una alimentación no saludable o poco saludable, sobre todo por el bajo consumo de frutas, verduras y por un alto consumo de alimentos altos en azúcar<sup>9</sup>. De acuerdo con lo mencionado, este estudio ayudó a la investigación ya que el cuestionario de frecuencia de consumo que se utilizó incluye los grupos de alimentos mencionados, lo que permitió evaluar la ingesta alimentaria de los estudiantes universitarios y así conocer y analizar la calidad de su alimentación durante el ciclo académico.

2.1.5. Choi (2020) publicó un estudio titulado “Impacto de los niveles de estrés en la conducta alimentaria entre los estudiantes universitarios” de tipo descriptivo, realizado en el año 2019, cuyo propósito fue indagar en las actividades físicas y el comportamiento dietético de estudiantes universitarios que presentaban niveles de estrés<sup>5</sup>. Se aplicaron cuestionarios por 2 meses en una universidad a un total de 9725 estudiantes entre hombres y mujeres, adoptando 19 preguntas acerca de la actividad física y los hábitos alimentarios<sup>5</sup>. En cuanto al estrés, se aplicó la Escala de Estrés Percibido. En los resultados obtenidos se encontró que aproximadamente el 47% de los estudiantes manifestó que comían debido a la sensación de estrés que presentaban, siendo los alimentos no saludables más consumidos el pan o fideos elaborados con trigo, el 40.4% de ellos consumía entre 1 a 2 veces por semana bocadillos dulces, el 41.4% comidas preparadas de 1 a 2 veces por semana y el 51.7% comida rápida 1 a 2 veces por semana. Por

último, el 49.4% de los participantes manifestó una frecuencia de comer en exceso de 1 a 2 veces por semana<sup>5</sup>. Se concluye que los estudiantes que presentan más estrés manifiestan conductas alimentarias menos saludables en comparación los estudiantes que presentaban menos estrés<sup>5</sup>. Este artículo fue de utilidad para la investigación porque permitió relacionar la ingesta alimentaria inadecuada con el estrés que experimentan los universitarios frente a distintos factores, como es el caso de la etapa de exámenes, ocasionando que los estudiantes opten por alimentos altos en azúcares y grasas saturadas principalmente.

2.1.6. Mohamed et al. (2020) realizaron un estudio titulado “Selección de alimentos en situación de estrés en estudiantes de Riad, Arabia Saudita” de tipo transversal, con el objetivo de analizar la relación que guarda el estrés y la selección de alimentos<sup>18</sup>. La población total fue de 400 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana entre hombres y mujeres<sup>18</sup>. Se aplicó un cuestionario que se dividía en 3 partes: información demográfica, escala de estrés percibido de Cohen y un cuestionario de frecuencia de alimentos<sup>18</sup>. En los resultados se obtuvo que alrededor del 59% de los estudiantes sufría de algún nivel de estrés y reportó que su comportamiento alimentario se vio alterado debido al estrés<sup>18</sup>. En cuanto a la preferencia de alimentos, ambos sexos indicaron una mayor preferencia por alimentos dulces estando en situación de estrés, sobre todo las mujeres, y los hombres mostraron mayor preferencia por la comida rápida y carnes<sup>18</sup>. Se concluyó que el estrés conllevó a cambios no saludables en la alimentación para ambos

sexos<sup>18</sup>. Es así como esta investigación aportó al estudio, ya que se evidenció cambios en la ingesta alimentaria debido al estrés académico y principalmente por alimentos altos en azúcares simples y grasas saturadas proveniente de las carnes rojas y comida rápida.

2.1.7. Montiel M. et al. en el 2020 realizaron un estudio titulado “Estrés en estudiantes universitarios del área de ciencias sociales de la ciudad de México” de tipo no experimental, observacional, descriptivo, correlacional y transversal con el objetivo de evaluar el estrés en estudiantes universitarios del área de ciencias sociales, así como identificar los estresores variables psicológicos sintomatológicos y afrontamiento del estrés en la ciudad de México<sup>10</sup>. El estudio se realizó en 505 universitarios entre 19 y 23 años que cursaban entre el segundo y el octavo semestre<sup>10</sup>. Para medir el nivel de estrés y sus estresores, se aplicó la encuesta SISCO con 31 ítems, una semana antes del primer examen semestral y nuevamente antes de finalizar el último examen del semestre<sup>10</sup>. Los resultados de la encuesta demostraron que el 95% presentaba algún nivel de estrés. De ellos, el 35.6% presentó un estrés alto y el 41.7% un estrés medio. Los principales estresores indicados fueron las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Se concluyó que la gran mayoría de los estudiantes universitarios presentaba estrés alto y medio y su estrés principal son las evaluaciones<sup>10</sup>. En la presente investigación se recolectaron los datos utilizando el mismo instrumento para medir el estrés académico, con la finalidad de demostrar que el periodo de

exámenes era uno de los momentos más críticos durante el ciclo para los estudiantes, pudiendo influir también en la calidad de alimentos que consumían.

2.1.8. Caso et al. (2020) realizaron un estudio correlacional bivariado titulado “Alimentación poco saludable y estrés académico: el efecto moderador del estilo de alimentación y el IMC”, el cual tuvo por objetivo analizar la relación entre el estrés académico y la alimentación poco saludable de estudiantes universitarios enfocándose en la variación del IMC, estilo de alimentación y nacionalidad<sup>19</sup>. Los participantes fueron un total de 748 estudiantes de nacionalidad francesa e italiana entre 19 y 30 años y los datos fueron recolectados a través de un cuestionario de Google Forms<sup>19</sup>. El estrés académico se evaluó a través de la Escala de Percepción del Estrés Académico, la alimentación se evaluó a nivel emocional con la Escala de Alimentación Emocional de Salzburgo y en cuanto a la alimentación poco saludable se evaluó la frecuencia de ingesta de distintos tipos de alimentos que se relacionaban con el estado de estrés. Por último, el IMC se evaluó con la altura y el peso de los participantes<sup>19</sup>. Los resultados mostraron que los estudiantes presentaban niveles de estrés académico superiores al promedio, siendo la principal fuente de estrés los trabajos y exámenes<sup>19</sup>. En cuanto a la alimentación poco saludable, el consumo de snacks fue mayor que los dulces y la comida chatarra; se mencionó que el consumo de snacks entre horas es una manera de afrontar el estrés. Por último, los estudiantes con sobrepeso mostraron estrés académico

y alimentación poco saludable<sup>19</sup>. Este estudio contribuyó con la investigación, ya que los resultados obtenidos sustentaron el objetivo de relacionar el estrés académico con la mala calidad de alimentos ingeridos debido a las distintas situaciones que afrontaban los participantes durante la temporada de estudios y la forma en la que afectaba a su salud.

2.1.9. Al-Dalaeen et al. (2024) publicaron un estudio titulado “Nivel de estrés y comportamiento alimentario entre estudiantes universitarios en Jordania”, de tipo transversal. El objetivo fue investigar la relación entre el estrés y la ingesta de alimentos entre los estudiantes universitarios de Jordania. El estudio estuvo conformado por 221 estudiantes de diferentes facultades de la Universidad Privada de Ciencias Aplicadas, Jordania, durante abril y agosto del 2023. Se les aplicó un cuestionario dividido en 3 sesiones: características demográficas, peso corporal y variación del peso, y hábitos alimentarios durante el estrés. Durante el estrés de los exámenes el 21.3% tenía la urgencia de reducirlo mediante la comida, de los cuales el 27.6% optaba por dulces, el 8.1% prefería comida rápida y el 3.2% escogía frutas y verduras. Además, el 33.9% comía más de lo habitual y el 51.1% se mostraba insatisfecho por sus hábitos de alimentación<sup>3</sup>. Este estudio demostró que el estrés provocado por los exámenes causaba un impacto negativo en la elección de alimentos, lo cual contribuyó a la investigación.

2.1.10. Gonzáles et al. (2024) realizaron un estudio titulado "Relación entre ingesta alimenticia y estrés académico, reacciones físicas, psicológicas

y comportamentales en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México" de tipo descriptivo, transversal, cuyo objetivo fue determinar la relación entre ingesta alimentaria, estrés académico, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes de medicina de cuarto ciclo de la mencionada universidad. El total de encuestados fue 117 estudiantes entre hombres y mujeres y edades entre 19 y 43 años. El instrumento aplicado fue el inventario SISCO de estrés académico; en los resultados se observó que el 92.3% de los estudiantes manifestó preocupación y nerviosismo y solo el 7.8% no presentó ningún síntoma<sup>20</sup>. En cuanto a los grupos etarios, se observó una mayor presencia de estrés académico, así como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, en el rango de 21 a 43 años. Además, se realizaron correlaciones entre aumento o disminución de la ingesta alimentaria y factores como la sobrecarga de tareas y trabajos, la fatiga crónica y la depresión y la tristeza, obteniéndose en todos los casos una correlación positiva. Este estudio demostró que las distintas situaciones a lo largo de un periodo académico generaban distintas alteraciones psicológicas y comportamentales que afectaban la ingesta alimentaria lo cual fue de utilidad para el sustento de la hipótesis y además el instrumento utilizado para medir el estrés académico fue el mismo.

## **2.2 BASES TEÓRICAS:**

### **2.2.1 Concepto de estrés**

El concepto de estrés se remonta a los años 1930, cuando el médico Hans Selye lo define como un conjunto de reacciones fisiológicas ante una situación que ocurre en el organismo debido a un estímulo interno o externo que resulta en una respuesta dada por el mismo organismo para hacer frente a presiones físicas o psicológicas en situaciones de peligro o agresión<sup>21</sup>.

Otro autor define el estrés como una respuesta fisiológica del cuerpo útil y eficaz ante amenazas continuas<sup>22</sup>. La respuesta consiste en contrarrestar la amenaza existente para poder así recuperar el equilibrio fisiológico; no se considera una enfermedad y puede ser nociva en ciertas circunstancias<sup>22</sup>.

### **2.2.1.1 Manifestaciones de estrés en el organismo**

El estrés puede manifestarse de distintos modos en el organismo<sup>23</sup>:

- **Ámbito psicológico:** Se manifiesta en sentimientos y emociones. Se aprecian rasgos como impaciencia, intolerancia, autoritarismo y falta de consideración hacia los demás<sup>23</sup>. Las personas poseen menor dominio propio, su autoestima se ve afectada debido a pensamientos de incapacidad e inferioridad, se presenta desánimo y menores ganas de vivir<sup>23</sup>. Otras manifestaciones también son la frustración ya que el estrés genera que la persona se sienta irritada. De igual modo, la ansiedad también es bastante frecuente y se manifiesta en preocupación, tensión, temor por el futuro y aprehensión<sup>23</sup>. Con respecto a la depresión, es uno de los riesgos terminales del estrés<sup>23</sup>.

- **Ámbito cognitivo:** A las personas se les dificulta mantenerse concentradas en la actividad que realizan y pierden la atención de manera frecuente, la capacidad de memorizar se ve reducida tanto a corto como a largo plazo, las actividades que requieran actividad mental suelen ser solucionadas con gran cantidad de errores y la persona se siente insuficiente para evaluar de manera adecuada las presentes y futuras situaciones<sup>23</sup>. Además de ello, sus pensamientos se encuentran desorganizados, por lo que no siguen patrones lógicos de manera ordenada<sup>23</sup>. La capacidad de razonar, solucionar problemas o de emitir juicios se ve reducida debido a la presencia de estrés<sup>23</sup>.
- **Ámbito comportamental y físico:** Las personas pueden presentar una incapacidad en el lenguaje, manifestándose en tartamudez o problemas al dirigirse de manera oral a grupos de personas<sup>23</sup>. Se puede experimentar también desgano en las actividades preferidas, aumento en el consumo de tabaco, alcohol, café u otras drogas, los niveles de energía cambian cada día, los patrones de sueño se ven alterados generando insomnio o una extrema necesidad de dormir<sup>23</sup>. Hay también una mayor tendencia a culpar a los demás por actividades que eran responsabilidades propias<sup>23</sup>. Una manifestación física puede ser la aparición de tics o actitudes que no son propias de la persona; asimismo, un manejo inadecuado del estrés puede dar lugar a trastornos psicósomáticos, los cuales son dolencias debidas a causas psicológicas tales como

el estrés u otros estados mentales desfavorables<sup>23</sup>. Es así que podría observarse la aparición de alopecia, acné, urticaria, psoriasis; también se observan afecciones en el aparato locomotor como: dolores de espalda, calambres musculares, reumatismo; dificultades respiratorias como asma, rinitis, bronquitis y manifestaciones nerviosas como dolores musculares, debilidad, cefaleas, tics, entre otros<sup>23</sup>.

#### **2.2.1.2 Tipos de estrés**

Existen distintos tipos de estrés, tales como el escolar, académico y laboral. El estrés laboral, generado por la frustración y los altos niveles de tensión emocional, se presenta cuando el trabajo no provee una integración y un desarrollo adecuados para el individuo, quien, además de presentar estrés, presentará desgaste profesional<sup>24</sup>.

Con respecto al estrés escolar, si bien no ha sido definido clínicamente, los niños y niñas adolescentes escolares se enfrentan a distintas situaciones de gran demanda que requieren el uso de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse tanto a los factores internos como externos<sup>25</sup>.

La mayoría de las situaciones estresantes suceden en el lugar donde se encuentran a diario, por lo que el colegio es un establecimiento que puede afectar la estabilidad general del estudiante<sup>26</sup>.

Algunos de los factores estresores incluyen el exceso de responsabilidades, la gran cantidad de tareas que desarrollan tanto

dentro como fuera del colegio, los exámenes, el temor a obtener malas calificaciones, la competencia entre estudiantes, el temor al fracaso, la presión por parte de los padres, las pocas horas de sueño, los malos hábitos alimentarios y el cansancio cognitivo; cuando el estudiante percibe que estos factores superan sus posibilidades, experimentan estrés<sup>26</sup>.

Los estudiantes manifiestan ciertas emociones que están relacionadas con el estrés y que son observadas por los profesores, tales como ansiedad, rabia, insomnio, frustración, cansancio y dolores físicos. En cuanto al nivel cognitivo y conductual, se presentan dificultades en la memoria a corto y largo plazo, falta de atención y concentración, disminución de la capacidad de los estudiantes para organizarse, como comerse y morderse los labios continuamente<sup>26</sup>.

También existe el estrés académico, que, de acuerdo a Orlandini (1999, citado en Berrío y Mazo) se define como una tensión en exceso desde el nivel preescolar hasta la etapa universitaria, y puede presentarse tanto de manera individual como grupal<sup>27</sup>.

Asimismo, Caldera, Pulido y Martínez (2007, citado en Berrío y Mazo), precisaron que el estrés académico se presenta debido a las exigencias del ámbito educativo.

Por otro lado, el enfoque psicosocial del estrés académico que se enfoca en los factores psicosociales que pueden causarlo, lo define como aquella molestia que experimentan los estudiantes

como consecuencia de la acción de factores físicos, ambientales o emocionales que influyen de manera negativa en la competencia del alumno para poder hacer frente al contexto estudiantil en cuanto al rendimiento, habilidad para resolver problemas, relación con los compañeros de clase y profesores, presentación de exámenes, búsqueda de la identidad y la habilidad para relacionar la teoría con la realidad<sup>27</sup>.

Por último, se define el estrés académico desde el modelo cognoscitivista como un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico que se hace presente cuando el alumno se somete a ciertas demandas que, según su perspectiva, considera estresores. Estas causan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en síntomas y finalmente el desequilibrio impulsa al alumno a realizar acciones para afrontarlo y así poder restaurar el equilibrio sistémico<sup>27</sup>.

### **2.2.1.3 Fisiología del estrés**

Nuestro cuerpo como forma de respuesta natural ante situaciones de estrés causadas por miedo, nervios al momento de dar un examen, tensión, peligro, etc., envía señales al sistema nervioso central para una adaptación a la situación actual mediante la liberación de ciertas hormonas y agentes químicos que alteran ciertos procesos fisiológicos, como el control homeostático de todo el organismo, el cual está dirigido por el hipotálamo, que se encarga de recibir y procesar las múltiples señales para luego preparar respuestas adecuadas<sup>28</sup>.

Para el control homeostático de la alimentación, la función del hipotálamo juega un rol muy importante ya que este está conformado por un grupo de neuronas que sintetizan neuropéptido Y (NPY) y el agouti (AgRP) o también llamadas neuronas orexigénicas, las cuales promueven la ingesta de alimentos como respuesta a la hormona grelina (ubicada en el tracto gastrointestinal), mientras que el otro grupo conformado por proopiomelanocortina (POMC) y cocaína y anfetamina reguladas por transcripción (CART) o también llamadas neuronas anorexigénicas, obedecen a las hormonas leptina e insulina (tejido adiposo y páncreas, respectivamente), inhibiendo la ingesta de alimentos<sup>28,29</sup>. Sin embargo, en el mecanismo de adaptación frente al estrés juega un rol importante el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), el cual mandan señales dependiendo de los estresores físicos o psicológicos<sup>29</sup>. Por ejemplo, durante un examen oral los niveles de cortisol se elevan, pero disminuyen cuando este finaliza; en cambio, durante un traumatismo los niveles de cortisol en la sangre se mantienen por varios días<sup>29</sup>. Por ende, ante un estresor el núcleo paraventricular (NPV) libera la hormona corticotropina (CRH), la cual también juega un papel importante en el control de la ingesta de alimentos, esta viaja a la hipófisis para estimular la secreción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), que a su vez libera cortisol desde la corteza suprarrenal y cuando los niveles de estos están altos en el plasma, el sistema de retroalimentación negativa se suprime<sup>29</sup>

## 2.2.2 Ingesta alimentaria

### 2.2.2.1 Concepto de ingesta alimentaria

La ingesta alimentaria, en lo que respecta a las raciones y frecuencias recomendadas para cada individuo, depende de las necesidades de nutrientes de cada uno, los cuales, a su vez, son dependientes de la edad, el contexto social y la circunstancia fisiológica en la cual se encuentre<sup>30</sup>. En general, se recomiendan de 3 a 5 comidas al día, de las cuales el desayuno debe aportar un 25% de la energía total, el almuerzo un 35%, la cena un 15%, la merienda de media mañana un 15% y la de media tarde un 10%<sup>31</sup>.

Existen diferentes métodos para evaluar la ingesta alimentaria, el más conocido es el recordatorio de 24 horas, el cual se realiza a través de una entrevista en la que se pregunta por la cantidad y tipo de alimentos que la persona ha consumido el día anterior. Sin embargo, se recomienda realizar tres recordatorios para obtener un mayor conocimiento de la ingesta habitual. Luego, se encuentra el método de registro de alimentos, que es más exacto, porque registra y pesa los alimentos consumidos durante un periodo de 3 a 14 días. Ambos deben incluir al menos un día del fin de semana. Por último, está el cuestionario de frecuencia de consumo, el cual consta de una lista de grupos de alimentos y bebidas ingeridos en un tiempo determinado, permitiendo clasificar el nivel de consumo de nutrientes, alimentos, patrones alimentarios y calidad de la dieta, siendo este el más utilizado para estudios epidemiológicos por ser de bajo costo, rápido y eficaz<sup>31</sup>.

Aunque estos métodos sean eficaces para la evaluación de la ingesta, suele ser un desafío para los profesionales encargados de aplicarlo, ya que esta suele ser subjetiva, debido a que los participantes no recuerdan exactamente lo que han consumido, no estiman correctamente las cantidades, ni registran todos los alimentos, entre otros<sup>32</sup>. Además, cada método debe ser adaptado a la cultura de la población a estudiar<sup>32</sup>.

#### **2.2.2.2 Dieta mediterránea:**

A nivel global, la dieta mediterránea se ha consolidado como uno de los patrones de alimentación más ventajosos para la salud humana<sup>33</sup>. Ya en 1614 el escritor italiano Giacomo Castelvetro procuró inculcar en la sociedad inglesa las costumbres culinarias de su país, caracterizadas por una marcada presencia de frutas y verduras. Sin embargo, el término "dieta mediterránea" no fue oficialmente acuñado hasta 1960 por el científico estadounidense Ancel Keys. Sus estudios exhaustivos revelaron que las tasas de incidencia de enfermedades coronarias en el sur de Italia eran considerablemente más bajas que en la población de Estados Unidos, atribuyendo esta disparidad a su régimen alimentario<sup>34</sup>.

La dieta mediterránea se caracteriza por la ingesta predominante de productos frescos y naturales, en sintonía con la temporada y la localidad, mientras que el consumo de alimentos procesados es mínimo. Entre sus elementos clave se encuentran<sup>33</sup>:

- Elevado consumo de: frutas y verduras frescas de temporada, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y aceite de oliva extra virgen.
- Consumo moderado de: productos lácteos (como queso y yogur), pescado y aves.
- Consumo bajo de: huevos (entre cero y cuatro por semana) y carnes rojas.
- Consumo mesurado de: vino tinto, habitualmente ingerido durante las comidas.

Lo que singulariza a este patrón alimentario y lo distingue de otros es la combinación de vino tinto acompañando las comidas, junto con una elevada ingesta de frutos secos y aceite de oliva extra virgen<sup>33</sup>. Las pruebas más sólidas y consistentes de los beneficios de la dieta mediterránea radican en la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV). No obstante, una parte significativa de las investigaciones también sugiere que contribuye a la reducción del riesgo de enfermedades metabólicas, tales como la diabetes, el síndrome metabólico y la obesidad, además de ofrecer ventajas en la prevención del cáncer y en la mitigación del deterioro cognitivo<sup>33</sup>.

Estas propiedades beneficiosas se atribuyen a las moléculas bioactivas presentes en sus alimentos<sup>35</sup>:

- El pescado aporta ácidos grasos omega 3, reconocidos por su función cardioprotectora.

- El aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) y polifenoles (como oleuropeína, tirosol, hidroxitirosol, secoiridoides y lignanos), contribuye a disminuir los marcadores inflamatorios y la oxidación del ADN.
- Las frutas y verduras frescas son una fuente esencial de polifenoles (flavonas) y nutrientes vitales como fibra, vitaminas y minerales.
- Los frutos secos se distinguen por su contenido de MUFA y ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), en particular ácido linoleico y linolénico, así como fenoles, flavonoides, isoflavonoides y fitoesteroles.
- El consumo de cereales y legumbres favorece la prevención del cáncer colorrectal, diabetes, colesterol y el control del peso.

En contextos de elevada demanda académica, como los periodos de exámenes, la dieta mediterránea puede erigirse como un factor protector, ayudando a contrarrestar el deterioro de los hábitos alimentarios y el aumento en el consumo de productos azucarados, salados y de bajo valor nutricional. Investigaciones llevadas a cabo en Chile y Paraguay en 2021 corroboran que una baja adherencia a este patrón se vincula con una alimentación desordenada y una mayor presencia de estrés en la población universitaria<sup>6,9</sup>.

El cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea va más allá del simple recuento de porciones; su propósito es medir la calidad nutricional de la dieta, considerando el equilibrio entre grasas saludables, frutas, verduras, cereales integrales, pescado, entre otros. Su aplicación permite la identificación de patrones alimentarios inadecuados asociados al estrés académico.

### **2.2.2.3 Alteración de la ingesta alimentaria frente al estrés**

El estrés influye de manera directa en nuestra conducta alimentaria, ya sea produciendo un aumento de la ingesta alimentaria o una disminución de ésta, provocando una paradoja del estrés y la comida, según Stone y Brownell, teniendo como base dos hipótesis. En la primera mencionan que el estrés modifica la ingesta alimentaria de manera general mientras que la segunda se basa en la diferencia individual. Es decir, de acuerdo al sexo, el estrés influye de manera diferente. El estudio realizado por Michaud et al. en 1990 demostró que las mujeres durante el estrés tienen más apetito que los varones <sup>36</sup>.

La vía fisiológica es otra opción que nos permite entender la relación existente debido a que las conductas alimentarias están guiadas por un mecanismo homeostático cuya finalidad es cubrir las demandas energéticas a través del consumo de alimentos. Sin embargo, cuando existen factores neurohumorales que afectan esta respuesta fisiológica por condiciones adversas, principalmente las psicológicas acompañadas por un ambiente donde hay disponibilidad de alimentos, la reacción del cuerpo será

un consumo de alimentos inducido por el estrés y no por necesidad biológica, inclinándose por la elección de alimentos y bebidas con características específicas que particularmente contienen azúcar y grasa. Su consumo provoca en ellos una sensación de placer o anhelo que les ayuda a mejorar su estado de ánimo, siendo esta una respuesta engañosa del cuerpo frente a situaciones de estrés. Además, el cuerpo en situaciones de estrés presenta mayor liberación de glucocorticoides y se ha visto que el aumento de cortisol junto con la insulina permite una mayor inclinación por alimentos ricos en grasas<sup>29</sup>.

## **2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

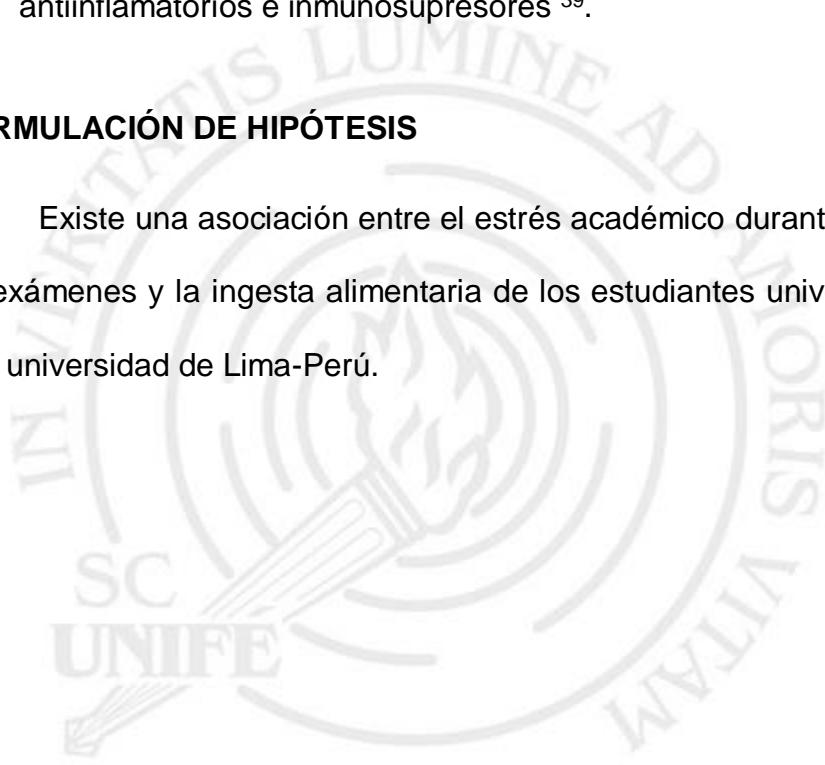
- 2.3.1. Dieta: La dieta se define como el conjunto de alimentos de su preferencia que un individuo consume diariamente de acuerdo con su condición fisiológica y también a factores socioeconómicos, geográficos y culturales<sup>36</sup>.
- 2.3.2. Alimentación: Es considerado un acto voluntario del individuo para satisfacer sus necesidades biológicas, el cual se lleva a cabo mediante diferentes reacciones bioquímicas, principalmente la sensación de saciedad y hambre, pero también se puede comer por placer. En esta acción también intervienen factores económicos, sociales y culturales<sup>36</sup>.
- 2.3.3. Comida rápida: según la Real Academia Española es comida que se prepara en poco tiempo y de baja calidad<sup>37</sup>.

2.3.4. Hábitos alimentarios: Conjunto de costumbres que influyen sobre los individuos o un grupo de ellos al momento de elegir sus alimentos y sus preparaciones, los cuales dependerá de la disponibilidad y condición para adquirir ciertos tipos de alimentos<sup>38</sup>.

2.3.5. Glucocorticoides: Hormona que pertenece al grupo de los esteroides y es secretada por la hormona adrenocorticotropa (ACTH) en situaciones de estrés alterando el metabolismo debido a sus efectos antiinflamatorios e inmunosupresores <sup>39</sup>.

## **2.4 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

Existe una asociación entre el estrés académico durante el periodo de exámenes y la ingesta alimentaria de los estudiantes universitarios de una universidad de Lima-Perú.



## CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

### 3.1 NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de nivel descriptivo correlacional, de tipo no experimental, y diseño transversal.

### 3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población abarcó estudiantes universitarios adultos de una universidad de Lima - Perú, que cumplían con los criterios de inclusión establecidos. La muestra fue seleccionada de manera aleatoria y estuvo compuesta por 172 estudiantes; sin embargo, solo 165 cumplieron con los criterios de inclusión y participaron en el estudio.

Para el cálculo de la muestra se tomó en cuenta la siguiente fórmula (ver Figura N° 1 y Figura N° 2).

**Figura N° 1. Fórmula para el tamaño de la muestra**

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

**Figura N° 2. Fórmula de elección sistemática**

Z	1,96
p	0,65
q	0,35
e %	7
e	0,07
no=	178,36
N=	4500
n=	172

### **3.2.1. Criterios de Inclusión**

- Ser estudiante mayor de edad, de una universidad de Lima, Perú.
- Haber firmado el consentimiento informado.

### **3.2.2. Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no firmaron el consentimiento
- Estudiantes con alguna enfermedad diagnosticada.
- Estudiantes que se encuentren gestando.

### **3.3. VARIABLES DEL ESTUDIO**

Para el presente estudio, se identificaron dos variables principales: estrés académico y ingesta alimentaria.

#### Variable Independiente:

El estrés académico, se define como el malestar, sensación negativa o preocupación que experimenta el estudiante universitario frente a las

demandas educativas. Esta variable se operacionalizó a través de la dimensión estresores, que incluye situaciones como la sobrecarga de trabajos académicos, evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para cumplir con las entregas. Los niveles de estrés se clasificaron según el porcentaje obtenido en el cuestionario: 0 a 33 % como nivel leve, 34 a 66 % como nivel moderado y 67 a 100 % como nivel severo. La información se recolectó mediante encuestas utilizando el Cuestionario de Estrés Académico SISCO.

#### Variable Dependiente

La ingesta alimentaria, se refiere a la cantidad y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes, considerando su edad, contexto social y situación fisiológica. Esta variable se operacionalizó mediante la dimensión frecuencia y tipo de alimentos, evaluando el número de comidas diarias, el consumo de frutas y verduras, el consumo de alimentos procesados y el consumo de bebidas azucaradas o alcohólicas. Para su medición se aplicó el Cuestionario de Hábitos Alimentarios Universitarios.

### 3.3.1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 1. Operacionalización de las Variables

TÍTULO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	VARIABLES	DIMENSIONES	Definición operacional	INDICADORES	Técnicas e Instrumentos
Estrés académico durante periodo de exámenes e ingesta alimentaria de estudiantes universitarios	Estrés académico: El estrés académico o universitario aquel malestar, sensación negativa o preocupación relacionada con las actividades en el ámbito educativo.	Variable Independiente: Estrés académico	Estresores	Son aquellas situaciones que ocasionan la mayor reacción de estrés, aquí se incluye la sobrecarga de trabajos, evaluaciones de los profesores, tiempo limitado para entregar los trabajos, entre otras.	De 0 a 33% nivel leve del estrés De 34% a 66% nivel moderado del estrés Del 67% al 100% nivel severo del estrés	Técnica: entrevista Instrumentos: encuesta
			Síntomas	Son aquellas reacciones que ocurren como respuesta a las situaciones estresores, tales como trastornos del sueño, problemas de digestión, dolores de cabeza, ansiedad, etc.		
			Estrategias de afrontamiento	Son una serie de acciones que realizan los estudiantes con la finalidad de enfrentar su estrés. Algunas de estas son: elogios a sí mismo, tomar la situación con humor, habilidad asertiva, etc.		
	Ingesta alimentaria: Son las raciones y frecuencia de alimentos de cada individuo según la edad, el contexto social y la circunstancia fisiológica en la cual se encuentren.	Variable Dependiente: Ingesta alimentaria	Frecuencia de consumo	La frecuencia de consumo es la lista de alimentos y bebidas ingeridos en un determinado tiempo y va a depender de la cultura de la población estudiada. La ingesta alimentaria será medida a través del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea elaborado por Trichopoulou et al. 1995.	Menos de 7 puntos esto indica una baja adherencia, más de 10 pts. indicará un buen seguimiento de la dieta mediterránea	Técnica: entrevista Instrumentos: encuesta

### 3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

#### 3.4.1. Consentimiento Informado

A cada participante se le entregó un consentimiento informado en el que se explicaron claramente los objetivos, finalidad y alcance del estudio, así como la naturaleza voluntaria de su participación. En dicho documento también se garantizó la confidencialidad y anonimato de la información proporcionada, asegurando que los datos recolectados serían utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. Asimismo, se informó a los participantes que podían retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello implicara perjuicio alguno. El consentimiento fue entregado por escrito y firmado por cada participante en señal de aceptación libre y voluntaria de su colaboración en el estudio (Apéndice A).

#### 3.4.2. Prueba Piloto

Tabla N° 2. Fiabilidad de la prueba piloto

Estadística de fiabilidad	
Alfa de cronbach	N de elementos
0.907	14

Se aplicó un cuestionario a 17 estudiantes universitarios en el cual se evaluó la fiabilidad del instrumento obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0.907.

**Tabla N° 3. Desviación estándar de la prueba piloto**

<b>Estadística de escala</b>			
Medida	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
23.59	101.757	10.087	14

**Tabla N° 4. Estadística de fiabilidad del instrumento del cuestionario de estrés académico de SISCO**

<b>Estadística de fiabilidad</b>	
Alfa de cronbach	N de elementos
0.889	37

En cuanto al test de estrés académico de SISCO, se evaluó la fiabilidad del instrumento obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0.889.

### **3.4.3. Instrumentos de recolección de información**

A continuación, se describen los instrumentos empleados:

1. La ingesta alimentaria fue evaluada mediante el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea propuesto por Trichopoulou et al. (1995), una herramienta ampliamente utilizada en investigaciones epidemiológicas y nutricionales por su capacidad para valorar la calidad de la dieta de forma práctica y estandarizada. Este cuestionario ha demostrado ser útil en distintos contextos y poblaciones debido a su enfoque integral, el cual no solo considera la cantidad de alimentos

ingeridos, sino también su valor nutricional y su impacto en la salud a largo plazo<sup>40</sup>.

El instrumento constó de 14 ítems que exploraron la frecuencia de consumo de distintos grupos alimentarios, dividiéndolos entre aquellos considerados beneficiosos para la salud, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y grasas saludables (particularmente ácidos grasos monoinsaturados, presentes en el aceite de oliva), y aquellos cuyo consumo se recomendó limitar, como las carnes rojas, productos cárnicos procesados y lácteos enteros. También se incluyó una valoración del consumo de alcohol, el cual se consideró favorable únicamente cuando se mantuvo dentro de un rango moderado, en coherencia con los patrones tradicionales de la dieta mediterránea. Cada ítem se calificó con una puntuación binaria de 0 o 1, asignada en función de si la ingesta del participante se encontraba por encima o por debajo de la mediana de consumo de la población para cada grupo alimentario. De esta manera, el cuestionario permitió obtener un puntaje total que varió entre 0 y 14 puntos, el cual se interpretó como un indicador del grado de adherencia al patrón alimentario mediterráneo. En este sentido, una puntuación inferior a 7 se consideró indicativa de baja adherencia, un rango entre 8 y 9 sugirió adherencia, mientras que obtener más de 10 puntos reflejó una alta adherencia y, por tanto, una mejor calidad dietética. Cabe resaltar que este instrumento fue validado en múltiples estudios internacionales, y se asoció consistentemente con una menor incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Su

aplicación en este estudio resulta pertinente, ya que proporcionó una medida confiable, objetiva y fácilmente reproducible para analizar patrones alimentarios en población universitaria, sin requerir evaluaciones dietéticas complejas o de difícil implementación en contextos de investigación con recursos limitados<sup>40</sup>.

2. El estrés académico fue evaluado a través del Inventario SISCO para el Estudio del Estrés Académico, elaborado por Barraza Macías (2007), instrumento que ha sido ampliamente aplicado y validado en contextos educativos de América Latina, especialmente en estudiantes de nivel superior. Este cuestionario fue diseñado con el objetivo de identificar no solo la presencia del estrés académico, sino también profundizar en los factores que lo originaron, las manifestaciones psicofisiológicas que provocó y las estrategias que los estudiantes emplearon para enfrentarlo.

El inventario estuvo compuesto por un total de 37 ítems, los cuales se organizaron en tres dimensiones fundamentales: estresores académicos, síntomas del estrés (tanto físicos como emocionales y conductuales), y estrategias de afrontamiento utilizadas por el estudiante frente a las situaciones estresantes<sup>41</sup>. Cada ítem respondió mediante una escala tipo Likert de cinco niveles, que fue desde “nunca” hasta “siempre”, permitiendo así cuantificar la frecuencia con la que el estudiante experimentó cada situación o conducta descrita.

Una característica destacable de este instrumento es que las puntuaciones se interpretaron de forma independiente para cada una de

las dimensiones evaluadas. Esto permitió no solo determinar la presencia de estrés académico en términos generales, sino también identificar con mayor precisión el origen del mismo y la forma en que el estudiante lo enfrentó, lo cual resultó de gran utilidad en investigaciones que buscaron plantear estrategias preventivas o de intervención.

El autor del instrumento desarrolló este inventario como parte de una investigación doctoral en la que evidenció la existencia de diversas limitaciones en el estudio del estrés académico, tales como la falta de consenso conceptual y la proliferación de herramientas poco estandarizadas para medirlo<sup>41</sup>. Por ello, el Inventario SISCO respondió a la necesidad de contar con un instrumento confiable, estructurado y específico para el ámbito educativo.

Para la presente investigación, se utilizaron los rangos de puntuación establecidos por el autor para clasificar los niveles de estrés académico, los cuales son los siguientes <sup>41</sup>:

- De 0 a 33 %: Nivel leve de estrés académico.
- De 34 % a 66 %: Nivel moderado de estrés académico.
- De 67 % a 100 %: Nivel severo de estrés académico.

Estos criterios permitieron interpretar los resultados de manera clara y categórica, facilitando el análisis estadístico posterior y la identificación de grupos de riesgo dentro de la población estudiantil evaluada.

### **3.5. TÉCNICAS ESTADÍSTICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Los datos obtenidos en las encuestas fueron procesados en una hoja de cálculo de Excel y posteriormente fueron codificados e importados al SPSS VERSIÓN 28, el cual permitió calcular medidas estadísticas (tendencia central y variabilidad), probar la normalidad de los datos y luego calcular la correlación de Pearson o correlación de Spearman en donde se verificó la asociación de las variables Frecuencia de consumo y estrés académico.



### 3.6. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tabla N° 5. Matriz de Consistencia

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLÓGICO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Existe asociación entre el estrés académico durante el periodo de exámenes y la ingesta alimentaria de estudiantes universitarios?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la asociación del estrés académico en periodo de exámenes y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de una universidad de Lima-Perú.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> <b>OE1</b> Identificar la ingesta dietética durante el periodo de exámenes de los estudiantes universitarios de una universidad de Lima-Perú. <b>OE2</b> Caracterizar el estrés académico en periodo de exámenes en los estudiantes universitarios de una universidad de Lima-Perú.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> Existe asociación entre el estrés académico en periodo de exámenes y la ingesta alimentaria de los estudiantes universitarios de una universidad de Lima-Perú.</p>	<p><b>Nivel, tipo y diseño de la investigación</b> El presente estudio es de nivel correlacional, de tipo no experimental, y diseño transversal.</p> <p><b>muestra Población</b> La población abarca estudiantes universitarios de una universidad de Lima - Perú.</p> <p><b>Muestra</b> Se tomó una muestra aleatoria de 173 estudiantes de una universidad de Lima, que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.</p>	<p>El estrés académico fue medido mediante el “Inventario SISCO para el estudio del estrés académico” del autor Arturo Barraza Macías. Por otro lado, la ingesta alimentaria fue medida a través del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea elaborado por Trichopoulou et al. 1995.</p> <p><b>Materiales y equipos</b> Se utilizaron hojas con las impresiones de las encuestas, lapiceros y computadoras.</p>

## CAPITULO IV: RESULTADOS

Tabla N° 6. Asociación de variables

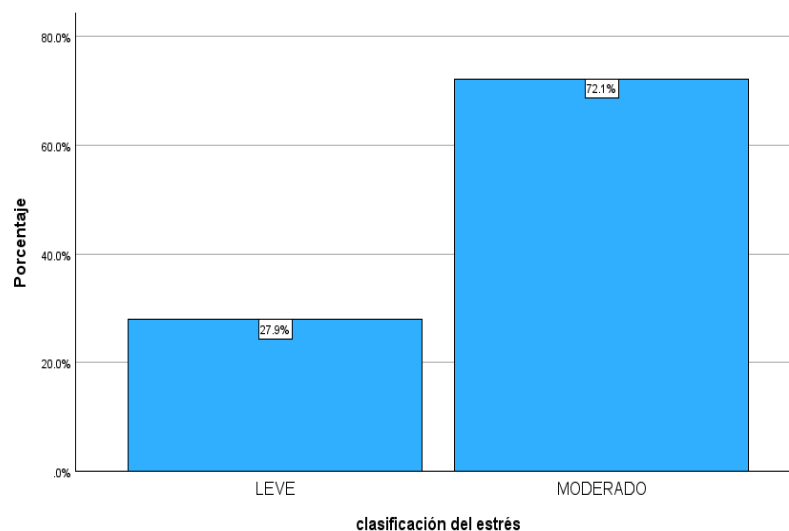
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi cuadrado de Pearson	3.900 <sup>a</sup>	1	0.048		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	2.957	1	0.086		
Razón de verosimilitud	3.604	1	0.058		
Prueba Exacta de Fisher				0.071	0.046
Asociación lineal por lineal	3.876	1	0.049		
N de casos válidos	165				

a. 0 casillas (0.0 %) han esperado un recuento menos que 5. El recuento mínimo esperado fue de 6.13.

b. Sólo se ha calculado para una tabla de 2x2

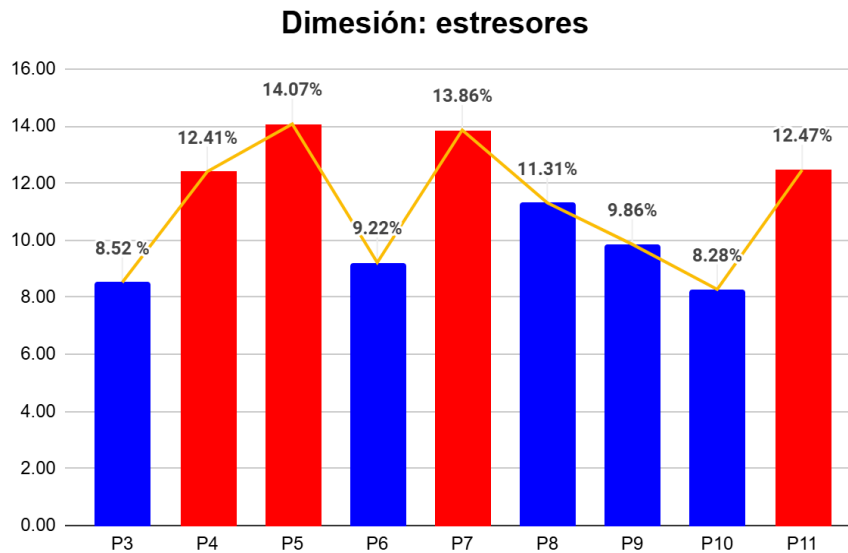
De acuerdo con la prueba de chi cuadrado del programa SPSS, si el nivel de significancia es menor a 0.05, se considera suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, esta evidencia es suficiente (0.048) para demostrar que existe una asociación entre las variables estrés académico e ingesta alimentaria.

Figura N° 3. Estrés académico



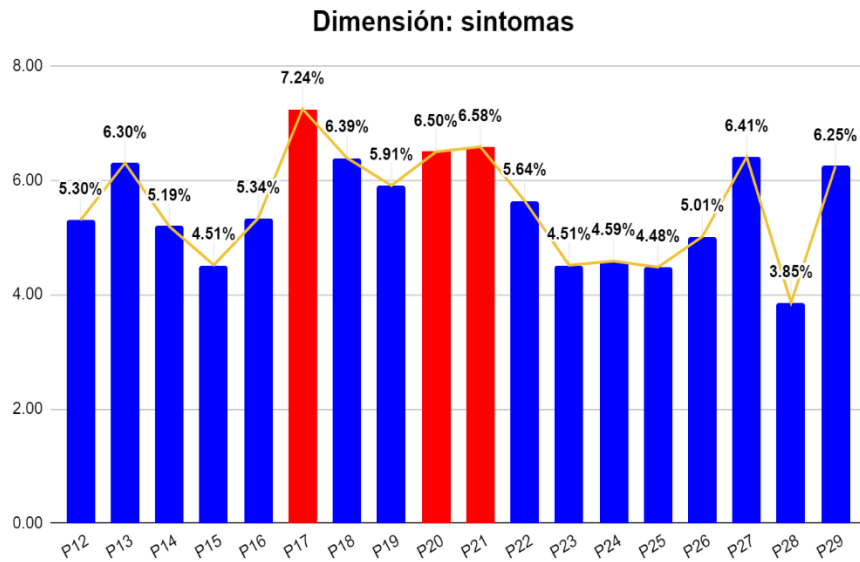
Los resultados obtenidos en cuanto al estrés académico, del total de los estudiantes 72.1% presentaron estrés moderado y 27.9% estrés leve.

**Figura N° 4. Resultados de dimensión estresores**



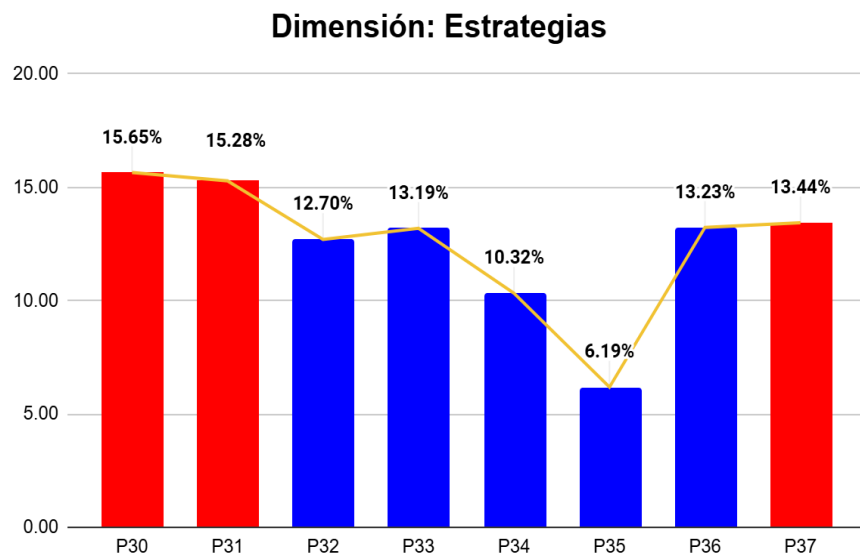
En la dimensión estresora, las puntuaciones más resaltantes fueron la sobrecarga de trabajos (P5) con 14.07%, evaluaciones de los profesores que implican exámenes, trabajos de investigación y ensayos (P7) con 13.86%, tiempo limitado para hacer el trabajo (P11) con 12.47% y exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones (P4) con 12.41%.

**Figura N° 5. Resultado de dimensión síntomas**



En la dimensión síntomas, las puntuaciones más resaltantes fueron somnolencia o mayor necesidad de dormir (P17) con 7.24%, problemas de concentración con 6.58% (P21) y ansiedad, angustia y desesperación (P20) con 6.50%.

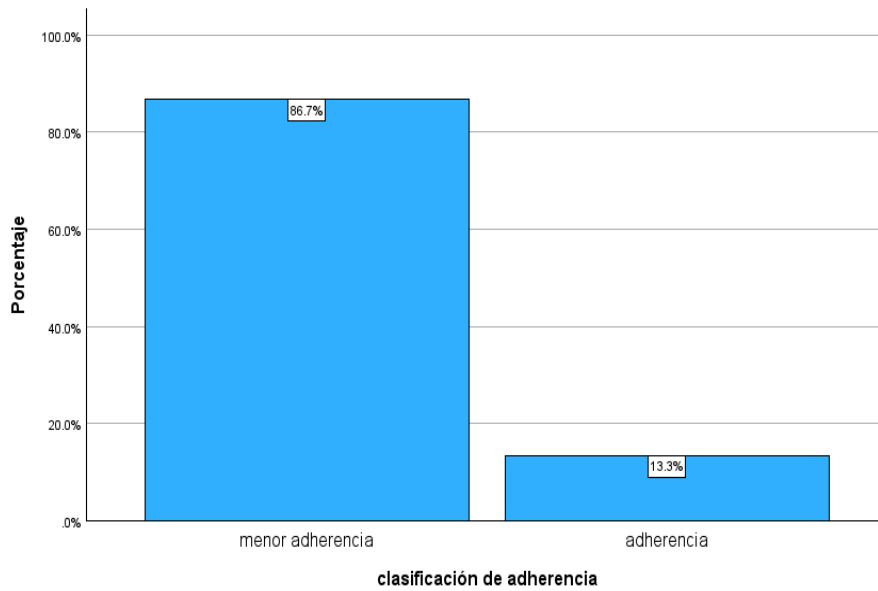
**Figura N° 6. Resultados de dimensión estrategias**



En la dimensión estrategias de afrontamiento, las puntuaciones más resaltantes fueron habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) con 15.65% (P30), elaboración de un plan y ejecución de sus

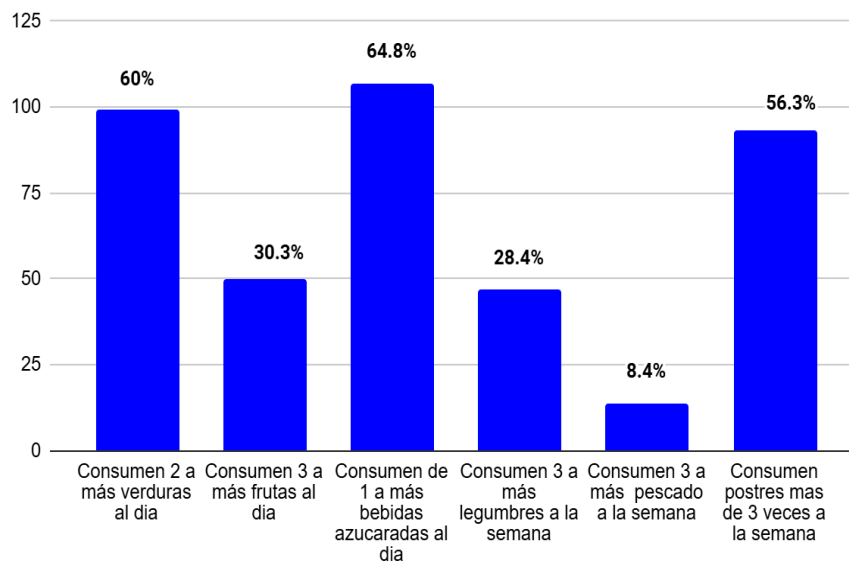
tareas (P31) con 15.28% y ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) con 13.44%.

**Figura 7. Resultados de la ingesta alimentaria**



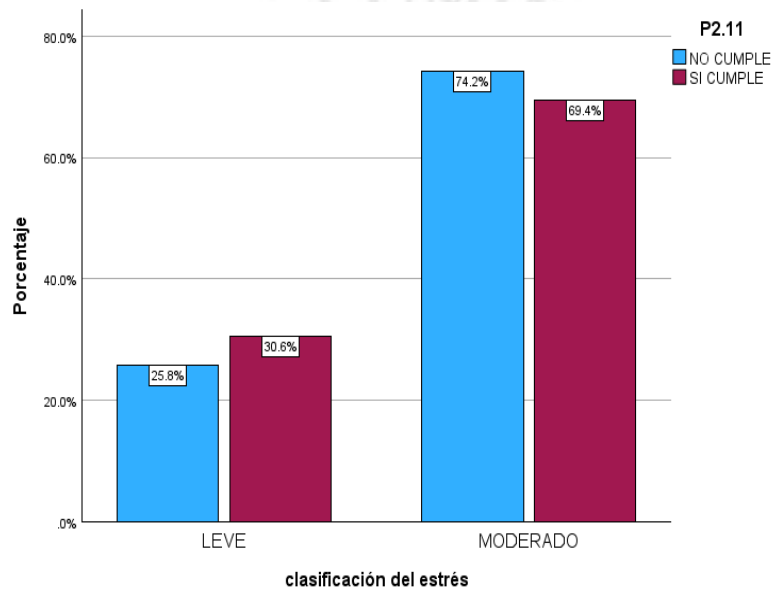
Los resultados obtenidos en la encuesta el 86.7% tuvieron menos adherencia a la dieta mediterránea, mientras que el 13.3% presentaron adherencia a esta dieta.

**Figura N° 8. Resultados de adherencia a la dieta mediterránea**



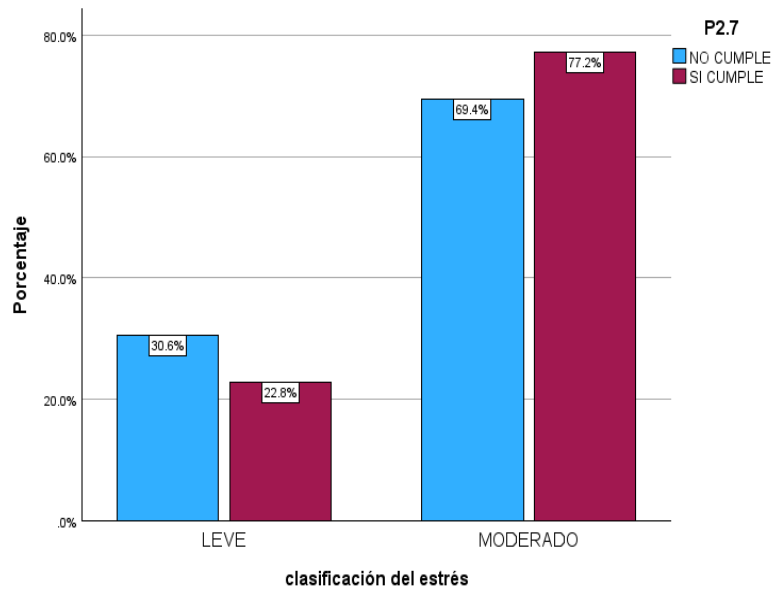
30.3% de estudiantes consumía más de 3 porciones de frutas al día, 64.8% estudiantes consumía más de 1 bebida azucarada al día, 28.4% estudiantes consumía 3 o más veces a la semana legumbres, solo 8.4% de ellos consumía más de 3 veces a la semana pescados/mariscos y 56.3% consumía más de 3 veces a la semana postres.

**Figura N° 9. Relación de estrés académico y consumo de postres**



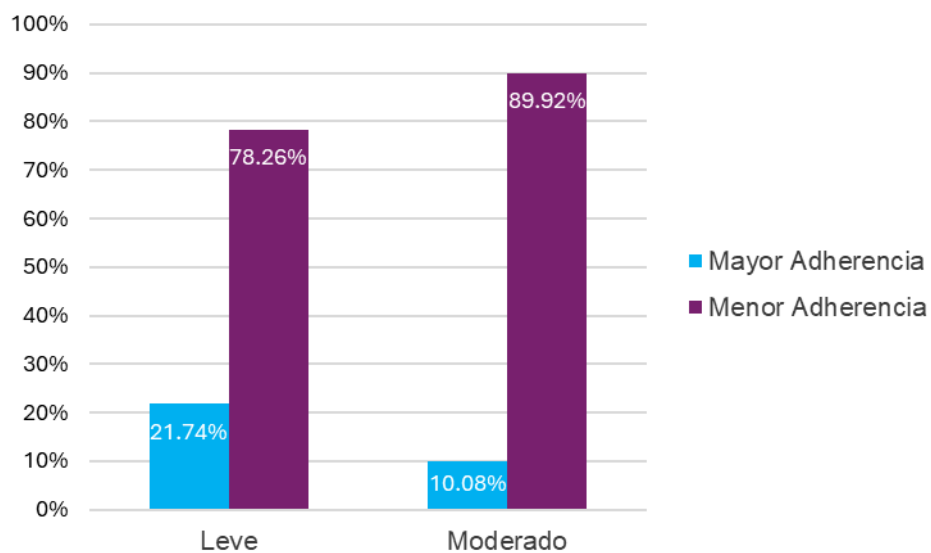
El consumo semanal de repostería comercial (galletas, pasteles, dulces, etc) es de 27.9% para estrés leve. De este grupo, 25.8% de los estudiantes consumía más de 3 veces por semana estos alimentos y 30.6% de ellos los consumía menos de 3 veces a la semana. En los estudiantes que presentaron estrés moderado (72.1%), 69.4% de ellos consumía menos de 3 veces por semana estos alimentos, mientras que los 74.2% restantes consumía una frecuencia mayor de 3 veces por semana.

**Figura N°10. Relación de estrés académico y consumo de gaseosa**



Los resultados del consumo de bebidas carbonatadas como gaseosas o bebidas azucaradas fueron los siguientes: de los estudiantes que presentaron estrés leve, 30.6 % consumía más de una vez al día este tipo de bebidas. De los estudiantes que presentaron estrés moderado, 69.4% consumía más de una vez al día.

**Figura N° 11. Nivel de adherencia según nivel de estrés**



los estudiantes que presentaron estrés leve solo 21.7% presentaron una mayor

adherencia a la dieta mediterránea, mientras que 78.26% presentaron menor adherencia. En el grupo de los estudiantes que presentaron estrés moderado, solo el 10.08% presentó mayor adherencia mientras que el 89.92% presentó menor adherencia.



## **CAPITULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En los resultados se observó que durante el periodo de exámenes los estudiantes optaron por elegir alimentos altos en azúcares y grasas saturadas,

estos resultados son similares a los obtenidos por diferentes autores como Mohamed et al. (2020) y caso D et al. (2020), quienes indicaron que los estudiantes que presentaban algún tipo de estrés preferían los alimentos dulces, comida rápida y carnes. De igual forma, el autor Fernández et al. (2021), mencionaron que del 64.8% de los estudiantes que presentaban estrés alto en el transcurso del ciclo académico, el 74.2% de las mujeres optó por comidas dulces, saladas, comida rápida, bebidas energizantes, bebidas alcohólicas y bajo consumo de lácteos, frutas y verduras.

Sobre la ingesta dietética, la figura 7 muestra que, durante el periodo de exámenes, 86.7% de estudiantes tanto hombres como mujeres presentó menor adherencia a la dieta mediterránea, mientras que tan solo el 13.3% evidenció adherencia. Estos datos son similares al estudio de Al- Dallen et al. (2024) en el que se reportó el 27.6% de estudiantes optaba por dulces y el 8.1% prefería alimentos salados. Esto coincide con los resultados obtenidos en la Figura 8 ya que, durante la semana de exámenes, 64.8% de los estudiantes consumió más de una bebida azucarada al día y 56.3% consumió más de tres veces a la semana postres, esto último es similar al estudio de Choi J. (2020), quien indicó que el 40% de los estudiantes consumían de una a dos veces por semana bocadillos dulces. Por otro lado, el estudio de Mardones et al. (2021) demostró que el 44.9% del total de estudiantes presentaba una alimentación poco saludable, en donde destaca un bajo consumo de verduras y frutas. Este último grupo de alimentos también destacó en nuestra investigación ya que solo el 30.3% de los estudiantes consumió frutas estando en una situación de estrés académico. En cuanto a las carnes blancas, legumbres y pescados, Mardones

et al. indicaron que los estudiantes presentaban un adecuado consumo, sin embargo, en esta investigación sólo el 28.4% de estudiantes consumió legumbres y tan solo el 8.4% pescado, ambos a una frecuencia mayor a 3 veces por semana.

Además, los resultados mostraron que el mayor nivel de estrés que presentaron los estudiantes fue moderado con 72.1%, mientras que el 27.9% presentó un nivel leve. Del mismo modo, en el estudio de Durán R. y Mamani V. (2021), en el que también se utilizó el test de SISCO los resultados fueron similares ya que el estrés moderado se presentó en mayor proporción, siendo 58.3% seguido del estrés leve, con 39.4%. En cuanto a dimensiones estresoras, arrojaron que el mayor estresor fueron la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los profesores. Asimismo, en el estudio de Montiel M. et al. (2020), los estresores con mayor relevancia fueron las evaluaciones y en segundo lugar la sobrecarga de trabajos. De acuerdo a lo observado en esta investigación, el mayor estrés de los universitarios fue generado por los exámenes, siendo este el causante de la elección de alimentos poco saludables, lo cual coincide con el estudio de Saldaña et al. (2023), quien señaló que durante periodo de ciclo académico presentan 14% de estrés moderado mientras que la semana de exámenes aumentó a 18.1%.

Con respecto a la alimentación durante el ciclo académico el 8.7% presentó una alimentación inadecuada y este valor aumentó a 10.9% en semana de exámenes. Sin embargo, en este mismo estudio los estudiantes presentaron en mayor nivel el tipo de estrés leve, siendo 53.3% del total seguido del nivel

moderado con un 18.1%. Es probable que los resultados de Saldaña et al. se presentaran de esta manera ya que fue otro el instrumento utilizado para medir esta variable o también por la población en la cual fue aplicado.



## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. CONCLUSIÓN**

Se concluye que existe una asociación entre la ingesta alimentaria de los estudiantes universitarios y el estrés académico durante la semana

de exámenes, influyendo este último de manera negativa en la alimentación. Asimismo, durante la semana de exámenes existe un mayor consumo de bebidas azucaradas y postres siendo 64.8% y 56.3% respectivamente. Por último, durante la semana de exámenes, el 72.1% de los estudiantes presentó estrés moderado, siendo los mayores estresores la sobrecarga de tareas y exámenes.

## **6.2. RECOMENDACIONES**

Dado que se evidenció una asociación significativa entre el estrés académico y una menor adherencia a la dieta mediterránea, se recomienda que las autoridades universitarias diseñen e implementen programas de promoción de la salud que integren tanto el manejo del estrés como la educación nutricional. Específicamente, sería útil ofrecer talleres preventivos durante el semestre que aborden estrategias prácticas para el manejo del estrés, técnicas de organización académica y la planificación de una alimentación saludable incluso en contextos de alta demanda académica como los exámenes. Asimismo, incorporar contenidos de educación alimentaria en espacios extracurriculares podría fortalecer la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones alimentarias informadas, reduciendo así la probabilidad de recurrir a patrones de ingesta impulsiva y desequilibrada durante momentos de tensión.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit* [Internet]. 2021 Sep [citado 2024 Abr 13];27(2):e005. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_abstract)

2. Moscoso C, Barzallo J. Estudio transversal: prevalencia del estrés académico en estudiantes de Medicina, asociado al rendimiento académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Rev Med HJCA* [Internet]. 2018 Jul [citado 2024 Abr 13];10(2):88-92. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/982157/2-estudio-transversal-prevalencia-del-estresa-academico.pdf>
3. Al-Dalaeen A, Batarsh N, Al-Bashabsheh Z, Aljeradat B, Batarseh D, Karablieh A. Niveles de estrés y comportamiento alimentario entre estudiantes universitarios en Jordania: un estudio transversal. *Rev Educ Promoc Salud* [Internet]. 2024 Jul;13(1):285. [citado 2024 Abr 13]. Disponible en: [https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/07290/stress\\_levels\\_and\\_eating\\_behavior\\_among\\_university.285.aspx](https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/07290/stress_levels_and_eating_behavior_among_university.285.aspx)
4. Saldaña-Chafloque CF, Acosta-Román M, Ñahui-Quispe R, Zevallos-Torre HM. Impacto del estrés sobre la alimentación en estudiantes de enfermería de una universidad del Ande Peruano. *Rev Taya* [Internet]. 2023 May 2 [citado 2024 Jun 16];6(1):23-29. Disponible en: <https://revistas.unat.edu.pe/index.php/RevTaya/article/view/204>
5. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients* [Internet]. 2020 May [citado 2022 Sep 20];12(5):1241. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1241/htm>
6. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes

- universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2022 Oct 25 [citado 2022 Oct 25];49(5):616-24. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600616&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600616&script=sci_arttext)
7. Chacón-Cuberos R, Zurita-Ortega F, Olmedo-Moreno EM, Castro-Sánchez M. Relationship between academic stress, physical activity and diet in university students of education. *Behav Sci* [Internet]. 2019 Jun [citado 2024 Abr 13];9(6):59. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6616388/pdf/behavsci-09-00059.pdf>
8. Rintu T, Priyadarshini S, Jeyalakshmi K. Perceived stress and eating behavior among professional and non-professional undergraduate students in Udupi District, Karnataka. *Indian J Public Health* [Internet]. 2019 [citado 2022 Sep 10];63(4):353-6. Disponible en: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32189657/doi:10.4103/ijph.IJPH\\_449\\_18](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32189657/doi:10.4103/ijph.IJPH_449_18)
9. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspect Nutr Hum* [Internet]. 2021 [citado 2022 Oct 20];23(1):27-38. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000100027&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000100027&lng=en). doi:10.17533/udea.penh.v23n1a03
10. Montiel M, Perez M, Sanchez V. Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Rev Psicol Cienc*

*Comport* [Internet]. 2020 [citado 2022 Sep 10];11(1):19-33. Disponible en:  
<https://revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/372/358>

11. Rodríguez I, Fonseca GM, Aramburú G. Estrés académico en estudiantes ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int J Odontostomat* [Internet]. 2020 Dic [citado 2024 Abr 10];14(4):639-47. Disponible en:  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-381X2020000400639&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639&lng=es). doi:10.4067/S0718-381X2020000400639
12. Chavez K, Camino M, Calle C, Villalba K, Vinelli D, Mejia CK. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: un caso de estudio. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2021 [citado 2024 Abr 13];41(4):39-47. Disponible en:  
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/177/170>
13. Ascue R, Navarro E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac en tiempos de la pandemia por COVID-19. *Ciencia Latina Rev Cient Multidiscip* [Internet]. 2021 [citado 2024 Abr 13];5(1):365-76. Disponible en:  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238/317>
14. Estrada EG, Mamani M, Gallegos NA, Mamani HJ, Zuloaga MC. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT* [Internet]. 2021 May 24 [citado 2024 Apr 15];40(1). Disponible en:  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22351](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351)

15. Teque M, Galvez N, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana [Internet]. 2020 [citado 2024 Apr 13];14(2):43–48. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
16. Zamora A, Leiva F. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *ACADÉMO* [Internet]. 2022 Sep [citado 2024 Apr 13];9(2):127–138. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6882/688272156015/html/>
17. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición* [Internet]. 2021 Jun [citado 2024 Jun 19];48(3):389–395. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
18. Mohamed B, Mahfouz M, Badr M. Food selection under stress among undergraduate students in Riyadh, Saudi Arabia. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2020 [citado 2022 Sep 05];13:211–221. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7053809/pdf/prbm-13-211.pdf>
19. Caso D, Miriam C, Rosa F, Mark C. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychol Open* [Internet]. 2020 Nov [citado 2024 Jun 19];7(2):2055102920975274. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7708726/>

20. Gonzales M, Mendoza D, Barrio-Echavarría G, Rivas F. Relación entre ingesta alimenticia y estrés académico, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. *Revista Actualización en Nutrición* [Internet]. 2024 Apr–Jun [citado 2025 Apr 13];25(2):103–110. Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/07/1562045/rsan\\_25\\_2\\_89.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/07/1562045/rsan_25_2_89.pdf)
21. Ávila J. El estrés es un problema de salud del mundo actual. *Revista Cs. Farm. y Bioquímica* [Internet]. 2014 [citado 2022 Nov 07];2(1):117–125. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es)
22. Torres X, Baillés E. ¿Qué es el estrés? In: Emili Atmetlla, editor. *Comprender el estrés*. España: Editorial Amat; 2015. p. 12–14.
23. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* [Internet]. 2009 [citado 2024 May 02];33(2):171–190. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
24. Rodríguez R, Rivas S. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad en el Trabajo* [Internet]. 2011 [citado 2022 Nov 17];57(Supl 1):72–88. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2011000500006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006&lng=es). <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>

25. Maturana A, Vargas A. El estrés escolar. *Rev Médica Clínica Las Condes* [Internet]. 2015 [citado 2022 Nov 14];26(1):34–41. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
26. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. *Revista Psicología Universidad de Antioquia* [Internet]. 2011 [citado 2022 Nov 10];3(2):65–82. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
27. Barreda A, López-Calderón A. Respuesta fisiológica al estrés. In: *Fisiología humana*. 4ta ed. McGraw Hill; 2016. Cap 89 [Internet]. [citado 2022 Nov 10]. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1858&sectionid=134371650#1132166577>
28. Cortez C, Escobar A, Cebada J, Soto G, Bilbao T, Velez M. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimentos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* [Internet]. 2018;37(3):1–15. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n3/ibi13318.pdf>
29. López C, García A, Migallón P, Pérez A, Ruiz C, Vazquez C. Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios [Internet]. España: Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública; 2003 [citado 2022 Nov 20]. Disponible en: [http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia\\_nutricion\\_saludable.pdf](http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf)
30. Agea L, Andreu D, García C, Rodríguez M, España J. Alimentación saludable [Internet]. México: Ayuntamiento de Santander; 2018 [citado

- 2022 Nov 20]. 1ª ed. Disponible en: [https://santanderapunto.es/wp-content/uploads/2020/04/libro\\_alimentacion\\_saludable.pdf](https://santanderapunto.es/wp-content/uploads/2020/04/libro_alimentacion_saludable.pdf)
31. Ogden J. Psicología de la alimentación [Internet]. España: Morata S.L.; 2005 [citado 2022 Nov 22]. p. 60-62. Disponible en: <https://books.google.com.ni/books?id=P7iMuHOWoF4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
32. Aguirre C, et al. Evaluación de la ingesta alimentaria: una reflexión que nos acerca al futuro. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2021 [citado 2021 May 2];25(2):266-68. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1433/853>
33. Guasch-Ferré M, Willett WC. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med* [Internet]. 2021 [citado 2025 Jun 5];290(3):549-66. doi:10.1111/joim.13333. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.13333>
34. El Hajj JS, Julien SG. Factors associated with adherence to the Mediterranean diet and dietary habits among university students in Lebanon. *J Nutr Metab* [Internet]. 2021 [citado 2025 Jun 5];2021:6688462. doi:10.1155/2021/6688462. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7850855/>
35. Finicelli M, Di Salle A, Galderisi U, Peluso G. The Mediterranean diet: an update of the clinical trials. *Nutrients* [Internet]. 2022 [citado 2025 Jun 5];14(14):2956. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9317652/>
36. Ascencio C. Conceptos fundamentales. En: Javier de León Fraga, editor. *Fisiología de la nutrición*. México: Editorial McGraw-Hill; 2012. p. 1-2

37. Real Academia Española. Fast food [Internet]. Disponible en:  
<https://www.rae.es/dpd/fast%20food>
38. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza [Internet]. Santiago de Chile; 2003 [citado 2022 Nov 22]. Disponible en:  
<https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
39. Instituto Nacional del Cáncer. Glucocorticoides [Internet]. EE.UU. [citado 2022 Nov 22]. Disponible en:  
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/glucocorticoide>
40. Canicoba M, Mauricio S. Valoración del estado nutricional en diversas situaciones clínicas. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Privada del Norte; 2017. p. 176-77
41. Barraza A. Propiedades psicométricas del inventario de SISCO del estrés académico. México: Universidad Pedagógica de Durango; 2007. p. 89-92

## APÉNDICES

### Apéndice A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotras, Fabiana Maria Alvarado Valencia y Darline Alejandra Riofrio Rivera, Tesis de la Facultad de Nutrición y Alimentación de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón UNIFE, estamos llevando a cabo la investigación “Estrés académico durante periodo de exámenes e ingesta alimentaria de estudiantes universitarios”.

**Propósito:** Determinar la asociación del estrés académico del periodo de exámenes y la ingesta alimentaria de estudiantes universitarios de una universidad de Lima- Perú.

**Participación:** Si usted participa voluntariamente en este estudio se le tomarán los siguientes datos: cuestionario de frecuencia de consumo y un cuestionario de estrés académico, ambos procedimientos son no invasivos.

**Riesgos y beneficios:** Este estudio no presenta ningún riesgo, para participar solo necesita su autorización. Es importante señalar que, con su participación, usted contribuye a mejorar los conocimientos en el campo de salud y nutrición.

**Confidencialidad:** Toda la información obtenida es completamente confidencial y anónima. Se respetará el código de ética y en su desarrollo se aplicará la integridad académica.

**Requisitos:** Ser estudiante de universitario mayor de edad y firmar el consentimiento.

Toda la información recolectada será utilizada con fines académicos y formará parte de este trabajo de investigación.

Yo \_\_\_\_\_, identificado (a) con el DNI N° \_\_\_\_\_

declaro haber sido informado (a) de manera clara y precisa sobre los estudios que se van a realizar.

Firmas

- Nombre y apellidos del participante:
- Firma:
- Huella digital:

Investigadora responsable:



**Apéndice B: Autorización de la institución**

La Molina, 11 de julio de 2024

**Carta N°430-2024-XXXX/XXXX-XXXX**

**Ing. XXXXXXX**

**SECRETARIO GENERAL DE LA XXXXXX**

**Presente.**

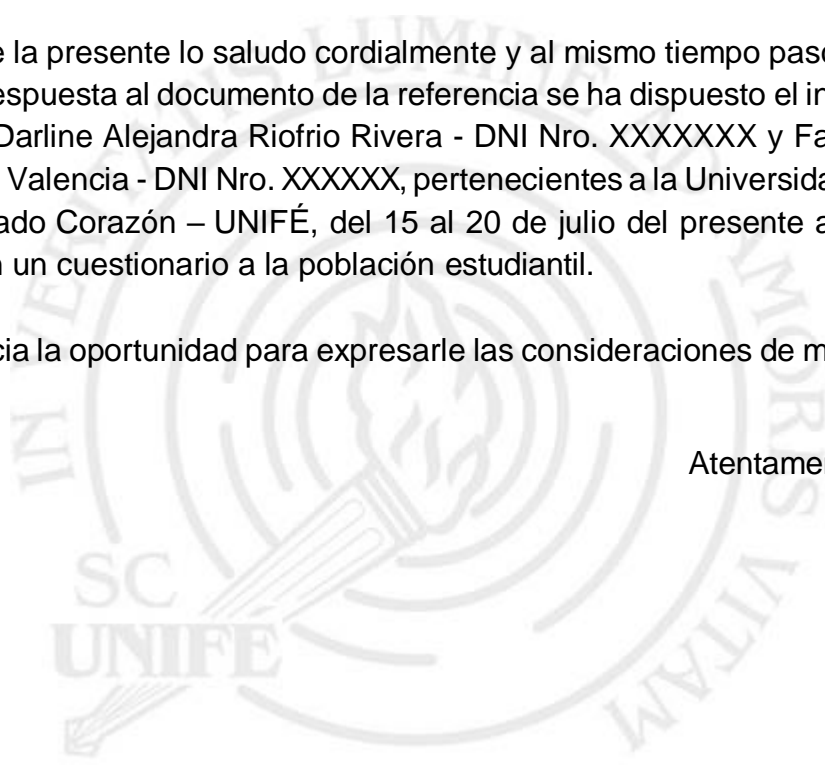
**REF.: C2024-0714-XXXXX**

De mi consideración:

Mediante la presente lo saludo cordialmente y al mismo tiempo paso a informar, que en respuesta al documento de la referencia se ha dispuesto el ingreso de las tesis Darline Alejandra Riofrio Rivera - DNI Nro. XXXXXXX y Fabiana María Alvarado Valencia - DNI Nro. XXXXXX, pertenecientes a la Universidad Femenina del Sagrado Corazón – UNIFÉ, del 15 al 20 de julio del presente año, quienes aplicaran un cuestionario a la población estudiantil.

Es propicia la oportunidad para expresarle las consideraciones de mi alta estima.

Atentamente



---

**Mg. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**

**Jefe de la Unidad de Seguridad  
Integral**

**Apéndice C: AUTORIZACIÓN USO DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**

## **Asunto:** Autorización Victoria de

Durango, Victoria Durango, a 06 de junio de 2023

Fabiana María Alvarado  
Valencia Darline Alejandra  
Riofrio Rivera  
Estudiantes de Nutrición y Dietética de X ciclo  
De la Universidad Femenina del Sagrado Corazón en Perú  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo “Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico” disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado “Inventario SISCO de estrés académico” disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s> o el video intitulado “Codificación e interpretación del Inventario SISCO” disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tVRxCpyOOFo>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.

Arturo Barraza Macías  
Firma en documento original

c.c.p. archivo

**Apéndice D: Documentos para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos**

Señor(a):           **XXXXXX**  
Presente  
Asunto:             VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachilleres de la carrera de nutrición y dietética en la Universidad Femenina del sagrado corazón, Lima, nos encontramos en el proceso de validez del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea propuesto por Trichopoulou y colaboradores (1995), como instrumento para evaluar la calidad de la alimentación en estudiantes universitarios, el cual es muy importante para continuar con nuestro trabajo de investigación.

Por este motivo queremos invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de las preguntas presentes en el cuestionario, el cual se compone de 14 preguntas que permiten medir la frecuencia y el equilibrio en el consumo de alimentos características de la dieta mediterránea y se basa en un sistema de puntuación dicotómica (0-1 puntos por pregunta), permitiendo una clasificación objetiva del nivel de adherencia, con un puntaje de 0 al 14.

El título de nuestra tesis: “Estrés académico durante periodo de exámenes e ingesta alimentaria de estudiantes universitarios”, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

Quedamos muy agradecidas por todo su apoyo y dedicación a nuestra revisión dado que nos servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

---

**Firma**

Fabiana Maria Alvarado Valencia  
DNI: xxxxxxxx  
Código de estudiante:xxxxxxxxx

---

**Firma**

Darline Alejandra Riofrio Rivera  
DNI: xxxxxxxx  
Código de estudiante:xxxxxxxxx

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

PREGUNTA	VALORACIÓN	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
		Si	No	Si	No	Si	No	
1. ¿Usa el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto							Podrías poner "como principal grasa de uso habitual en la preparación de alimentos"
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? (Incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)	2 o más cucharadas = 1 punto	x		x		x		
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día? (1 ración = 200 g. Las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración)	2 o más (al menos 1 de ellas en ensalada o cruda) = 1 punto	x		x			x	Especificar: sopas, guisos, etc
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zmo natural) consume al día?	3 o más = 1 punto	x		x		x		Podrías agregar sin azúcar añadida
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas , salchichas o embutidos consume al día? (1 ración = 100 - 150 g)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual = 12 g)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		Puedes agregar ejemplos : pan, postres, etc
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día? (refrescos, colas, tónicas, bitter)	Menos de 1 = 1 punto	x		x			x	Podrías especificar 1 vaso o 1 lata o 1 botella
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	3 o más vasos = 1 punto	x		x			x	Podrías especificar 1

								vaso o 1 copa o 1 botella
9. ¿Cuántas raciones de legumbre consume a la semana? (1 plato o ración = 150 g)	3 o más = 1 punto	x		x		x		
10. ¿Cuántas raciones de pescado/mariscos consume a la semana? (1 plato, pieza o ración = 100 -150 g de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)	3 o más = 1 punto	x		x		x		
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial a la semana? (no casera, como: galletas, flanes, dulces, bollería, pasteles)	Menos de 3 = 1 punto	x		x		x		
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (1 ración = 30 g)	1 o más = 1 punto	x		x		x		Puedes poner si vas a incluir a los frutos secos con sal o los que contienen azúcar
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo, conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo, pavo o conejo: 1 pieza o ración de 100 - 150 g)	Sí = 1 punto	x		x			x	Podrías poner de consume de manera habitual
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva? (sofrito)	2 o más = 1 punto	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El cuestionario sí presenta suficiencia, aunque se recomienda especificar y precisar algunos ítems para mejorar la claridad y facilitar su comprensión por parte de los encuestados. Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones: Se sugiere especificar en algunos ítems para lograr una mejor comprensión añadiendo ejemplos concretos, unidades de medidas claras o precisando el tamaño de las raciones

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. XXXXXXXX      D.N.I : XXXXXXXX

Especialidad del validador: Especialidad en nutrición pediátrica

**10 de Junio del 2025**

-----  
**Firma del Experto Informante**

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): XXXXXXXX

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachilleres de la carrera de nutrición y dietética en la Universidad Femenina del sagrado corazón, Lima, nos encontramos en el proceso de validez del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea propuesto por Trichopoulou y colaboradores (1995), como instrumento para evaluar la calidad de la alimentación en estudiantes universitarios, el cual es muy importante para continuar con nuestro trabajo de investigación.

Por este motivo queremos invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de las preguntas presentes en el cuestionario, el cual se compone de 14 preguntas que permiten medir la frecuencia y el equilibrio en el consumo de alimentos características de la dieta mediterránea y se basa en un sistema de puntuación dicotómica (0-1 puntos por pregunta), permitiendo una clasificación objetiva del nivel de adherencia, con un puntaje de 0 al 14.

El título de nuestra tesis: "Estrés académico durante periodo de exámenes e ingesta alimentaria de estudiantes universitarios", siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

Quedamos muy agradecidas por todo su apoyo y dedicación a nuestra revisión dado que nos servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

---

**Firma**

Fabiana Maria Alvarado Valencia  
DNI: xxxxxxxx  
Código de estudiante:xxxxxxxx

---

**Firma**

Darline Alejandra Riofrio Rivera  
DNI: xxxxxxxx  
Código de estudiante:xxxxxxxx

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA**

PREGUNTA	VALORACIÓN	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
		Si	No	Si	No	Si	No	
1. ¿Usa el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto							
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? (Incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)	2 o más cucharadas = 1 punto	x		x		x		
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día? (1 ración = 200 g. Las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración)	2 o más (al menos 1 de ellas en ensalada o cruda) = 1 punto	x		x		x		
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	3 o más = 1 punto	x		x		x		
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (1 ración = 100 - 150 g)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual = 12 g)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día? (refrescos, colas, tónicas, bitter)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	3 o más vasos = 1 punto	x		x		X		
9. ¿Cuántas raciones de legumbre consume a la semana? (1 plato o ración = 150 g)	3 o más = 1 punto	x		x		X		
10. ¿Cuántas raciones de pescado/mariscos consume a la semana? (1 plato, pieza o ración = 100 -150 g de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)	3 o más = 1 punto	x		x		X		
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial a la semana? (no casera, como: galletas, flanes, dulces, bollería, pasteles)	Menos de 3 = 1 punto	x		x		X		

12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (1 ración = 30 g)	1 o más = 1 punto	x		x		X		
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo, conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo, pavo o conejo: 1 pieza o ración de 100 - 150 g)	Sí = 1 punto	x		x		x		
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva? (sofrito)	2 o más = 1 punto	x		x		X		



Observaciones (precisar si hay suficiencia): si hay suficiencia

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones: Ninguna.

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Lic. XXXXXXXXX      D.N.I : XXXXXXX

Especialidad del validador: Nutricionista clínico

14 de Junio del 2025



-----  
Firma del Experto Informante

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): XXXXXXXXX

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachilleres de la carrera de nutrición y dietética en la Universidad Femenina del sagrado corazón, Lima, nos encontramos en el proceso de validez del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea propuesto por Trichopoulou y colaboradores (1995), como instrumento para evaluar la calidad de la alimentación en estudiantes universitarios, el cual es muy importante para continuar con nuestro trabajo de investigación.

Por este motivo queremos invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de las preguntas presentes en el cuestionario, el cual se compone de 14 preguntas que permiten medir la frecuencia y el equilibrio en el consumo de alimentos características de la dieta mediterránea y se basa en un sistema de puntuación dicotómica (0-1 puntos por pregunta), permitiendo una clasificación objetiva del nivel de adherencia, con un puntaje de 0 al 14.

El título de nuestra tesis: "Estrés académico durante periodo de exámenes e ingesta alimentaria de estudiantes universitarios", siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

Quedamos muy agradecidas por todo su apoyo y dedicación a nuestra revisión dado que nos servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

---

**Firma**

Fabiana Maria Alvarado Valencia  
DNI: XXXXXX  
Código de estudiante: XXX

---

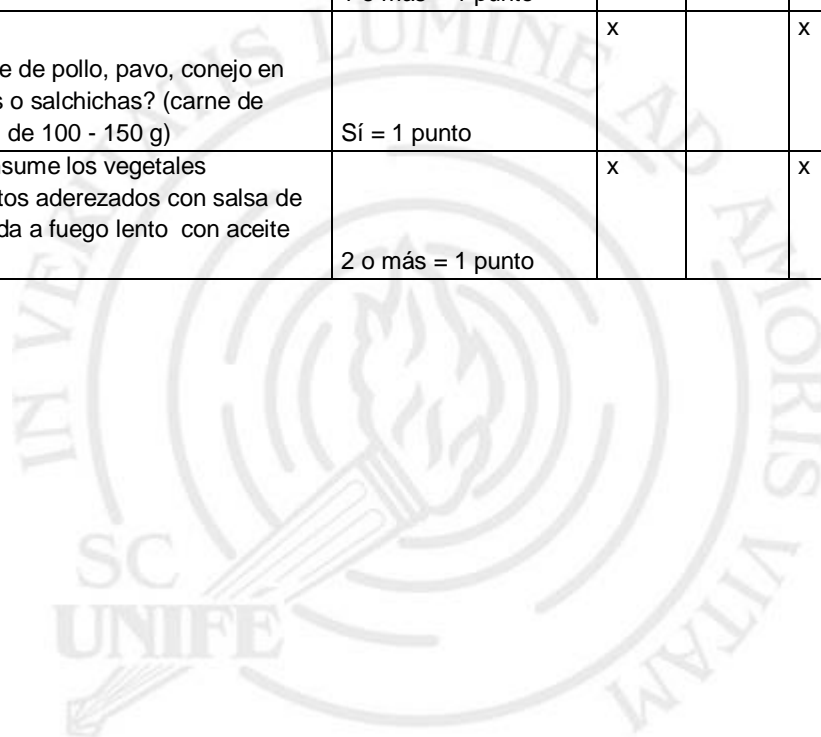
**Firma**

Darline Alejandra Riofrio Rivera  
DNI: XXXXX  
Código de Estudiante: XXX

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA**

PREGUNTA	VALORACIÓN	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
		Si	No	Si	No	Si	No	
1. ¿Usa el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto	Si	No	Si	No	Si	No	
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? (Incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)	2 o más cucharadas = 1 punto	x		x		x		
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día? (1 ración = 200 g. Las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración)	2 o más (al menos 1 de ellas en ensalada o cruda) = 1 punto	x		x		x		
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zmo natural) consume al día?	3 o más = 1 punto	x		x		x		
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas , salchichas o embutidos consume al día? (1 ración = 100 - 150 g)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual = 12 g)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día? (refrescos, colas, tónicas, bitter)	Menos de 1 = 1 punto	x		x		x		
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	3 o más vasos = 1 punto	x		x		x		
9. ¿Cuántas raciones de legumbre consume a la semana? (1 plato o ración = 150 g)	3 o más = 1 punto	x		x		x		
10. ¿Cuántas raciones de pescado/mariscos consume a la semana? (1 plato, pieza o ración = 100 -150 g de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)	3 o más = 1 punto	x		x		x		

11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial a la semana? (no casera, como: galletas, flanes, dulces, bollería, pasteles)	Menos de 3 = 1 punto	x		x		x		
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (1 ración = 30 g)	1 o más = 1 punto	x		x		x		
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo, conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo, pavo o conejo: 1 pieza o ración de 100 - 150 g)	Sí = 1 punto	x		x		x		
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva? (sofrito)	2 o más = 1 punto	x		x		x		



Observaciones (precisar si hay suficiencia): si hay suficiencia

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones: Ninguna.

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: XXXXXXXX      D.N.I : XXXXXXXX

Especialidad del validador: Nutricionista clínico

14 de Junio del 2025

-----

Firma del Experto Informante

