



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA,
2020

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en
Nutrición y Dietética

AUTORES:

Bach. FLORES RAMOS, SOFIA NATALI

Bach. MARAVI ZORRILLA, YVONE AIDA

ASESOR:

Mg. Diaz Tena, Juan Ángel

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A la memoria de mis queridos abuelos
Francisco Constantino Ramos Loza y
Cristina Rufina Cirilo Campomanes.

A la memoria de mi amado padre
Lorenzo Julio Maraví Zavala.

*“Yo te llevo dentro hasta la raíz, y por
más que crezca vas a estar aquí”.*

Agradecimientos

A Dios Padre por permitirnos alcanzar esta meta y por habernos regalado y devuelto la salud en medio de la pandemia mundial que afrontamos.

A Nuestra Madre la Santísima Virgen María por interceder por nosotras y los nuestros, durante todo este tiempo.

A nuestros padres por ser pieza clave en nuestra formación como personas y profesionales, por ser nuestros primeros maestros, por todo su esfuerzo y entrega para que seamos personas de bien y por ser nuestra mayor fuente de inspiración.

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

A nuestro asesor de tesis Mg. Juan Ángel Diaz Tena por ser nuestro mentor y por compartir sus conocimientos, tiempo y dedicación, durante este proceso.

A la Universidad María Auxiliadora por acogernos y permitirnos culminar nuestra etapa de pregrado en una institución de prestigio.

Índice General

| | |
|----------------------------------|----|
| Resumen | 6 |
| Abstrac..... | 7 |
| I. INTRODUCCIÓN | 8 |
| II. MATERIALES Y MÉTODOS | 15 |
| III. RESULTADOS..... | 21 |
| IV. DISCUSIÓN..... | 25 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 30 |
| ANEXOS..... | 35 |

Índice de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020, según sexo y ciclo de estudios (N=42)..... | 21 |
| Tabla 2. Estrés académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020, según ciclo de estudios | 21 |
| Tabla 3. Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020, según ciclo de estudios | 22 |
| Tabla 4. Relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020 | 22 |
| Tabla 5. Relación entre el estrés académico y el consumo de Carne/Bocadillos de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020 | 23 |
| Tabla 6. Relación entre el nivel de estrés académico y el consumo de Frutas/Vegetales/Fibra de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020 | 23 |

Índice de Anexos

| | |
|---|----|
| Anexo A. Matriz de consistencia | 36 |
| Anexo B. Operacionalización de las variables..... | 37 |
| Anexo C. Instrumentos de recolección de datos | 39 |
| Anexo D. Consentimiento informado..... | 44 |
| Anexo E. Tabla de contingencia ESTRÉS ACADÉMICO * HÁBITOS ALIMENTARIOS | 46 |
| Anexo F. Tabla de contingencia CONSUMO DE CARNE/BOCADILLOS * ESTRÉS ACADÉMICO | 46 |
| Anexo G. Tabla de contingencia CONSUMO DE FRUTAS/VEGETALES/FIBRA * ESTRÉS ACADÉMICO | 47 |
| Anexo H. Prueba de Chi-cuadrado ESTRÉS ACADÉMICO * HÁBITOS ALIMENTARIOS | 47 |
| Anexo I. Prueba de Chi-cuadrado ESTRÉS ACADÉMICO * CONSUMO DE CARNE/BOCADILLOS..... | 48 |
| Anexo J. Prueba de Chi-cuadrado ESTRÉS ACADÉMICO * CONSUMO DE FRUTAS/VEGETALES/FIBRA..... | 48 |

Resumen

El estudio se desarrolló en alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que cursaron el periodo académico 2020-II. Existe una relación significativa entre la manera de alimentarse y el estado de ánimo o situación emocional; la cual puede presentarse durante las diferentes etapas de la vida académica (pregrado, bachiller, posgrado).

Objetivo: Determinar si existe relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el año 2020.

Material y método: El presente estudio cuenta con un enfoque cuantitativo, de diseño metodológico, investigación no experimental, descriptiva, de corte transversal, observacional, correlacional y retrospectiva. Los habitantes estuvo conformada por 46 estudiantes universitarios. La muestra fue no probabilística por conveniencia y se contó con la participación de 42 jóvenes estudiantes, entre varones y mujeres. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron el inventario de SISCO SV-19 (Adaptado de Barraza, 2018) compuesto por 46 ítems y el cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasa, frutas/vegetales y fibra, compuesto por 24 ítems.

Resultados: El 40% de los estudiantes evaluados cuentan con hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado. Mientras que el 35.7% de los participantes del estudio poseen hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés moderado. Ambos resultados evidencian que el nivel de estrés no influye sobre los patrones de alimentación.

Conclusiones: No se encontró una asociación estadísticamente significativa ($p=0.427$) entre el nivel estrés académico y los hábitos alimentarios de los participantes de la investigación. Se sugiere evaluar otros factores como posibles determinantes.

Palabras clave: Hábitos, alimentarios, estrés.

Abstrac

The study was developed in Nutrition and Dietetics students of María Auxiliadora University who attended the 2020-II academic period. There is a significant relationship between the way you eat and your mood or emotional situation; which can be presented during the different stages of academic life (undergraduate, bachelor, postgraduate).

Objective: To determine if there is a relationship between the level of academic stress and the eating habits of Nutrition and Dietetics students at María Auxiliadora University during the year 2020.

Material and method: This study has a quantitative approach, methodological design, non-experimental, descriptive, cross-sectional, observational, correlational and retrospective research. The population consisted of 46 university students. The sample was non-probabilistic for convenience and had the participation of 42 young students, between men and women. The data collection technique was the survey and the data collection instruments were the SISCO SV-19 inventory (Adapted from Barraza, 2018) composed of 46 items and the Block Screening questionnaire for fat intake, fruits / vegetables and fiber, made up of 24 items.

Results: 40% of the evaluated students have adequate eating habits and a moderate level of stress. While 35.7% of the study participants have inappropriate eating habits and a moderate stress level. Both results show that the level of stress does not influence eating patterns.

Conclusions: A statistically significant association ($p = 0.427$) was not found between the academic stress level and the eating habits of the research participants. It is suggested to evaluate other factors as possible determinants.

Keywords: Habits, food, stress.

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos el estrés es considerado un acontecimiento frecuente en nuestra sociedad, este resulta ser una respuesta del organismo ante la presión que su entorno le ocasiona; lo que se proyecta mediante manifestaciones diversas para lograr finalmente la adaptación. Cuenta con múltiples ramas, una de ellas es el estrés académico; en el que los estudiantes son los protagonistas. Debido a que, el comienzo de sus estudios universitarios implica enfrentarse a exigencias y retos que demandan una gran cantidad de su tiempo; lo que además genera un desgaste físico, pero también psicológico. Y a su vez, puede contribuir con el desarrollo de: fatiga, disminución del interés ante las exigencias, nerviosismo, e incluso impedir el autocontrol frente a los estresores (1).

Debido a la pandemia originada por la COVID-19 y a las medidas de aislamiento social que se tomaron para contrarrestar la propagación de la infección; el riesgo de agravar la salud mental de las personas e incluso de generar nuevos afectados, puede estar en aumento. Todo esto a consecuencia del miedo al contagio de uno mismo o al de familiares, que podría ocasionar un desenlace mortal. Pero también puede darse como resultado de la restricción de las actividades sociales, la falta de ingresos económicos, y el limitado acceso al sistema de salud. A lo que también se suma la continua propagación de noticias que generan un estado de alarma constante en la población (2).

En ese sentido, las ciudades que han afrontado la pandemia por COVID-19, gracias a estudios a nivel poblacional evidencian que el confinamiento ha traído consecuencias psicológicas. En China, los hallazgos refieren que entre el 29.3% y el 53,8% de la población ha sufrido un impacto a nivel psicológico, sean estos relacionados con cuadros de depresión y/o ansiedad (3). Resultando ser los grupos más afectados, el grupo de personas cuyas edades van desde los 18 hasta los 30 años, pero también aquel que reúne a los que son mayores de 60 años (4). Asimismo, en Brasil se encontró que los niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés; correspondían a estudiantes universitarios (5). Y en el Perú, gracias a los resultados preliminares de la encuesta poblacional sobre salud mental durante la pandemia por COVID-19 y toque

de queda, que fue aplicada a 58349 personas; se encontró que el grupo más perjudicado fue el de 18 a 24 años, quienes referían haber afrontado situaciones de estrés y/o depresión (2).

En la región de América Latina y el Caribe (ALC), la población joven de 15 a 29 años equivale a más de 163 millones; representando así la cuarta parte de la población total de la región. De tal modo, que uno de cada cuatro latinoamericanos es joven. Y al menos un tercio de los jóvenes latinoamericanos de 25 a 29 años, cuenta con estudios universitarios o técnicos de nivel superior (6).

En el Perú, durante el 2019 los jóvenes superaron la cifra de 8 millones de personas. De las cuales, el 25.4% estudia y el 11.5% estudia y trabaja (7). En cifras concretas, se habla de casi 1 509 400 estudiantes de pregrado durante ese año. De los cuales el 71.1% pertenecían a universidades privadas (8).

En los estudiantes universitarios, el estrés puede influir en el desmedro de sus hábitos alimentarios y conducirlos a definir patrones alimentarios que conservarán de por vida. Siendo los más frecuentes: saltarse tiempos de comidas, incrementar la ingesta de comida chatarra, aumentar el consumo de bebidas gasificadas y alcohólicas e incluso hacer más continuo el consumo de tabaco. Todo ello, como consecuencia de la débil influencia familiar en la elección de alimentos, pero también por el aumento de las responsabilidades. Lo que reduce el tiempo para garantizar una alimentación sana, evita mejorar la calidad de vida, aumenta el riesgo de enfermedades asociadas al estrés y contribuye con el deterioro de los hábitos de alimentación (9).

Según el Instituto Nacional de Salud (INS), el 26.9% de las personas cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 20 años, cubre en exceso la ingesta de energía diaria; y el 17.4% de la población con edades que van desde los 20 hasta los 29 años, supera también los requerimientos diarios de energía. Y en relación al consumo de alimentos “chatarra”; se evidencia que el 79.8% de los jóvenes de 18 a 19 años los consume frecuentemente, mientras que el 76.3% de aquellos cuyas edades van desde los 20 hasta los 29 años refiere también consumir ese tipo de alimentos de forma frecuente (10).

El estrés académico (E.A) es un proceso sistémico que se caracteriza por ser de tipo adaptativo, esencialmente psicológico y que responde ante los factores o estímulos del demandante ámbito educativo (11).

También es considerado como una serie de fases, que se presenta en respuesta a la sobrecarga de actividades académicas en los universitarios. Se desarrolla en el ámbito educativo, desde las primeras etapas de formación, como: el nido, escuela, instituto, universidad, entre otros. Y se verá reflejado en el promedio de calificaciones de los estudiantes, pero también en la capacidad que tengan para afrontar problemas (12).

El modelo sistémico cognoscitivista del E.A (SISCO), es un instrumento de medición que permitirá determinar el nivel de estrés que presenta la población universitaria. Fue elaborado por Barraza en el 2006, quien se refiere al ser humano como: “un sistema abierto, que se relaciona con su entorno en un continuo flujo de entradas (input) y salidas (output) para alcanzar un equilibrio sistémico” (13).

El inventario SISCO permite estimar el nivel de E.A que manifiestan los estudiantes pre universitarios, universitarios y de postgrado. Existen diversos instrumentos de evaluación, los cuales cuentan con una determinada cantidad de ítems según la adaptación que se tenga para cada país (14). El cuestionario de E.A SISCO SV-19 fue adaptado en torno al contexto de la crisis sanitaria por COVID-19; siendo evaluado, aprobado por expertos y empleado en 151 estudiantes de diferentes universidades de la región de Junín en nuestro país (15).

Los hábitos alimentarios (H.A.) son las conductas adquiridas por los individuos en relación a la selección, preparación o al consumo de alimentos (12). Estos se consideran un punto clave para el desarrollo de estilos de vida saludables; los que pueden definirse como comportamientos voluntarios, sociales y repetitivos, que llevan al ser humano a elegir, consumir y a disponer de ciertos alimentos o dietas. Son adquiridos temprana edad y se ven influenciados por los conocimientos que la persona va adquiriendo en su entorno familiar, comunitario y cultural (16). Y pueden verse alterados en las personas que se encuentran en situación de estrés, como suele suceder con la población universitaria; quienes durante esta etapa académica empiezan a tomar decisiones sobre su alimentación y se hacen responsables de la misma. Esta situación hace que esta etapa sea considerada como un periodo crítico

para la construcción de H.A., los que tendrán efecto sobre la salud de los estudiantes universitarios a corto, mediano y largo plazo (17).

Actualmente existen muchos instrumentos para medir la frecuencia de consumo de alimentos, los que generalmente se adaptan y se desarrollan para poblaciones y objetivos distintos. El cuestionario de tamizaje de Block forma parte de aquellos instrumentos que han sido validados y que con frecuencia son utilizados para realizar estudios sobre H.A. Esta herramienta combina las dimensiones de grasa y vegetales en un cuestionario de 24 ítems, que cuenta con un listado actualizado de los alimentos y que además permite llevar a cabo la autoevaluación (18).

En estudios anteriores realizados a poblaciones en general, se evidenció que existe una relación significativa entre la manera de alimentarse y el estado de ánimo o situación emocional; la cual puede presentarse durante las diferentes etapas de la vida académica (pregrado, bachiller, posgrado (19). En ese sentido, los hábitos adquiridos en el entorno familiar y los que se van obteniendo de los diversos grupos con los que se convive en la sociedad; se verán reflejados en nuestras conductas, provocando así cambios de ánimo, estados de estrés y/o ansiedad (20).

La relación existente entre el E.A y los H.A. viene siendo estudiada a nivel nacional e internacional. Debido a que la composición nutricional (cantidad de grasas trans, grasas saturadas, azúcares añadidos, sodio, entre otros) de los patrones alimentarios se ha modificado con el paso del tiempo. Lo que adquiere mayor importancia al vincular el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, con el incremento en la frecuencia de consumo de alimentos procesados y ultra procesados, y que a su vez se encuentre condicionado al estado de ánimo del estudiante universitario (21)(22).

Barragán y colaboradores (20) en base a los resultados de su investigación refieren que es necesario evaluar la influencia de los factores condicionantes que intervienen en la formación del estilo de vida de la población universitaria del área de ciencias de la salud.

Becerra y colaboradores (23), indican en su estudio que según sus hallazgos se deben de plantear estrategias que conlleven a una mejora significativa del rango de conocimientos y habilidades sobre alimentación saludable y segura. Con la finalidad

de neutralizar, cambiar o mejorar los factores que pueden influir negativamente en la selección, compra y/o consumo de alimentos.

Jiménez y Ojeda (24), mencionan en su estudio que es recomendable realizar una campaña para promocionar los efectos positivos de llevar una vida saludable y la forma para poder alcanzar el bienestar físico y psicológico. Como también brindar talleres educativos sobre la lectura correcta del etiquetado nutricional, para que los estudiantes universitarios sean conscientes de los alimentos que consumen. Asimismo, sugieren dar a conocer los beneficios de realizar actividad física y del manejo del estrés mediante técnicas de gestión del tiempo y momentos de relajación.

Canova y colaboradores (25), en el estudio que realizaron y según los hallazgos encontrados, proponen que se incluya la promoción de la salud dentro de la malla curricular de las carreras profesionales de ciencias de la salud. Además, sugieren se lleve a cabo el diseño y la implementación de programas de actividades aeróbicas o al aire libre, como también asegurar la disponibilidad y acceso a frutas y vegetales en las cafeterías de las universidades. Y finalmente, mejorar los ambientes para la práctica deportiva en los campus universitarios.

El estudio de Moreno y colaboradores (26), determinó mediante la aplicación del inventario SISCO que un 64.6% de la población universitaria manifestó alteraciones en el consumo de alimentos como una reacción ante el estrés académico; con frecuencias que iban de moderadas a altas.

El estudio de Pallo y Rodríguez (21), demostró que si existe una relación entre la frecuencia de ingesta de frutas y el estrés académico De tal modo que el 95% de estudiantes universitarios afronta un nivel de estrés de moderado a alto, y tan sólo el 1% de los mismos consume frutas.

El estudio de Ramón y colaboradores (19), evidenció que una alimentación que no es saludable se relaciona significativamente con cuadros de depresión, ansiedad y estrés. Y que, además, el consumo deficiente de lácteos y la ingesta excesiva de alimentos dulces; se asocian a un aumento del riesgo de padecer ansiedad, estrés, depresión e insomnio.

Alaina y colaboradores (15), precisaron en su investigación, que el inventario de estrés académico SISCO SV-19; es un instrumento de medición que cuenta con validez genérica y específica de contenido, y que además es confiable.

Cárdenas y colaboradores (27), hacen referencia en su estudio que el Cuestionario de tamizaje de Block para ingesta de grasa, fruta/vegetales y fibra; es la herramienta más reciente y corta de Block, para analizar la frecuencia alimentaria con propósitos de tamizaje. Y que además ha sido empleado para evaluar hábitos alimentarios en la población universitaria de Colombia y Venezuela.

Los estudiantes universitarios constantemente afrontan diferentes etapas vinculadas a su agenda, a sus pruebas, nota, entre otras; las cuales pueden desencadenar cuadros de estrés, particularmente, estrés académico. Estos factores pueden alterar tanto la alimentación como los hábitos alimentarios; los cuales son necesarios para mejorar la calidad de vida de los y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias o cáncer.

Las universidades deben de contribuir de forma significativa con el desarrollo integral de los estudiantes, para que éstos no sólo sean profesionales capacitados sino también personas sanas. Determinar si el estrés académico guarda algún tipo de nexo con los hábitos alimentarios, permitirá conocer ampliamente los elementos que desencadenan el estrés y que no contribuyen con el desarrollo de buenos hábitos de alimentación. De ahí la importancia que los programas de bienestar universitario se encuentren vinculados a prevenir el estrés académico y a promocionar estilos de vida saludable durante la etapa de formación universitaria.

En cuanto al argumento de la investigación, podemos enunciar que durante la indagación de información en diversas bases de datos científicos; se evidenció la escasez de estudios en población universitaria, que aborden sólo a las dos variables de la investigación: estrés académico y hábitos alimentarios. Y que pocos de ellos emplearon como herramienta de recopilación de datos para la variable de hábitos alimentarios, el "Cuestionario de tamizaje por Block para ingesta de grasa, frutas/vegetales y fibra". A nivel nacional y en especial en la zona de estudio, existen escasas investigaciones sobre el tema. Por esta razón, podemos afirmar que los

resultados obtenidos incrementan los conocimientos sobre el tema. En cuanto al aporte práctico de esta investigación, los hallazgos ya son parte de la evidencia científica que contribuye a neutralizar los factores desencadenantes de estrés académico y a fortalecer las estrategias para estimular buenos hábitos de alimentación; durante la etapa de formación profesional. Finalmente, en cuanto al valor metodológico, la investigación se llevó cabo según las etapas del método científico. Pero también, se promovió el empleo de un instrumento de recolección de datos elaborado por especialistas en evaluación dietética, para obtener resultados que permitan fortalecer la línea de investigación en salud y nutrición de la población universitaria. El objetivo planteado para la investigación fue determinar si existe una relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, durante el periodo académico regular 2020-II.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, en cuanto al diseño metodológico se desarrolló como una investigación no experimental, descriptiva, de corte transversal, observacional, correlacional y retrospectiva (28). Fue de enfoque cuantitativo porque se empleó la recolección como también el análisis de datos para dar respuestas a las preguntas de investigación y probar las hipótesis previamente establecidas, y además porque se confió en la medición numérica, el conteo y el empleo de los métodos estadísticos para fijar con exactitud patrones de comportamiento de la población universitaria. De diseño no experimental y descriptiva, porque las variables fueron abordadas sin realizar ningún tipo de manipulación ni alteración de su naturaleza. De corte transversal porque el recojo de datos (llenado de encuestas) se dio en una sola fecha y observacional porque los factores que determinan las variables no fueron alterados. De efecto correlacional porque se buscó encontrar un vínculo dentro las variables propuestas y retrospectiva porque se estudiaron las mismas en el presente, pero con datos del pasado.

2.2 POBLACIÓN

Los habitantes estuvo constituida por 46 alumnos (Primer Ciclo y Taller para Bachilleres) de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora (UMA) que cursaron el periodo académico 2020-II. El presente estudio tuvo un muestreo no probabilístico por conveniencia de 42 jóvenes, según las normas de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- El participante a encuestar debe tener entre 18 y 29 años de edad.
- El estudiante debe estar matriculado en el periodo académico 2020-II, de la escuela de Nutrición y Dietética de la UMA.
- Aceptar el consentimiento informado (virtual) para ser parte del estudio.

- Tener la aprobación del encuestado para llevar a cabo la entrevista telefónica, cuya información recopilada se procesará para lograr el objetivo de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Llevar algún tratamiento psiquiátrico o farmacológico.
- No haber completado ambas encuestas en su totalidad.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

El presente estudio tuvo como variables principales al estrés académico y los hábitos alimentarios, que según su naturaleza fueron consideradas variables cualitativas con escalas de medición de tipo ordinal.

Definición conceptual:

El estrés académico es un procedimiento sistémico que se caracteriza por ser de tipo adaptativo, esencialmente psicológico y que responde ante los factores o estímulos del demandante ámbito educativo (11).

Los hábitos alimentarios son las conductas adquiridas por los individuos en relación a la selección, preparación o al consumo de alimentos (12).

Definición operacional:

El estrés académico es el conjunto de manifestaciones adaptativas de carácter psicológico que presentaron los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, como respuesta ante la demanda que ejerce el entorno educativo sobre la población universitaria. El cual fue evaluado mediante el Inventario de SISCO SV-19.

Los hábitos alimentarios son el conjunto de preferencias en relación a la elección, preparación o la frecuencia de consumo de alimentos y/o preparaciones; de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020. Los que fueron analizados mediante la aplicación del Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasa, frutas/vegetales y fibra.

2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Para la recopilación de antecedentes, se aplicó la técnica de la encuesta; la que permitió obtener información de un grupo o una porción de la población universitaria estudiada (28).

En cuanto a las herramientas para la recopilación de datos, los cuales permitieron medir las variables de estudio en universitarios de 18 a 29 años; tenemos a los siguientes: 1) Inventario de SISCO SV-19 y 2) Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasa, frutas/vegetales y fibra.

El inventario de SISCO SV-19 (Adaptado de Barraza, 2018) contaba con 46 ítems, los cuales se encontraban distribuidos en 3 dimensiones: donde los estresores tuvieron 15 preguntas, los síntomas registraron 15 preguntas y las estrategias de afrontamiento contaban con 17 preguntas. Cada una de las preguntas incluía 6 opciones de respuesta mediante una escala de Likert: Nunca (0), Casi nunca (1), Raras veces (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5). Cabe mencionar, que existían algunos ítems de filtro dicotómicos e ítems con escala Likert. Para obtener el puntaje del instrumento, se procedió a calcular la media por cada una de las dimensiones. Seguidamente se halló la media general, la cual fue expresada en porcentaje. Luego se interpretó en el cuadro de baremo. El instrumento tuvo como tiempo promedio de ejecución un periodo de 15 minutos y fue digitalizado a un cuestionario virtual, para lograr un mejor tratamiento de la información obtenida. Esta herramienta fue adaptada al contexto que se desarrolló por la crisis sanitaria del COVID-19, siendo evaluado por 20 peritos (psicología, educación, investigación y estadística). Presentó validez de contenido (genérica y específica), con coeficientes de concordancia V de Aiken con valores mayores a 0.75. Con validez de constructo con coeficientes de correlación de Pearson corregida con valores superiores a 0.2. El instrumento fue considerado como una herramienta confiable, dado que el coeficiente de consistencia interna de alfa de Cronbach fue superior a 0.88 (15).

El cuestionario de tamizaje por Block fue elaborado por Gladys Block y colaboradores y se encuentra validado por el Instituto Nacional del Cáncer (NCI por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos. El cuestionario permite entender la frecuencia de consumo de alimentos, según grupos alimenticios. Los cuales se encuentran estructurados en 2 dimensiones: 1) Carne/Bocadillos e 2) Frutas/Vegetales/Fibra. Ambas dimensiones estaban combinadas en un cuestionario de 24 ítems, que tenía incluida una relación actualizada de alimentos; y empleó un formato de autoevaluación (29). La dimensión de grasa se encontraba representada como la sección de Carne/Bocadillos y contenía 15 ítems, mientras que la de alimentos vegetales fue expresada mediante la sección de Frutas/Vegetales/Fibra que incluía 9 ítems. La información para ambas dimensiones fue recopilada mediante una escala de frecuencia de consumo de alimentos, que contó con 5 alternativas con un puntaje de 0 al 4 para cada una de ellas. Dichas alternativas fueron: una vez al mes (0), 2 a 3 veces por mes (1), 1 a 2 veces por semana (2), 3 a 4 veces por semana (3), 5 o más veces por semana (4). Para la evaluación de los resultados, se desarrollaron algoritmos de valoración para ambas dimensiones. De tal modo que para la dimensión de Carne/Bocadillos una puntuación de 0 a 17, representaba una dieta baja en grasa; y un puntaje de 18 hasta valores mayores a 27 puntos, indicaban una dieta alta en grasas. Y para la dimensión de Frutas/Vegetales/Fibra, se determinó que un puntaje de 0 a 20 hacía referencia a una dieta baja fibra, mientras que una puntuación cuyo valor sea igual o mayor a 30 puntos evidenciaba una dieta alta en fibra (30).

Este instrumento ha sido constantemente adaptado para diferentes poblaciones y propósitos. Y es uno de los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, que han sido validados y utilizados ampliamente para evaluar a adultos estadounidenses. En nuestro estudio hacemos uso de la versión más reciente, la que ha sido comparada con una versión anterior del tamizaje de grasa con registros múltiples de dieta. Y se determinó que si existe una correlación directa tanto para gramos de grasa (0.65) como para el porcentaje de energía en carbohidratos (0.40) (29).

2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para iniciar las actividades de trabajo de campo y continuar con la recolección de datos; se pidió la carta de presentación a las autoridades de la UMA. Y una vez que se entregó, se gestionó el permiso necesario al director académico de la escuela profesional de Nutrición y Dietética, para empezar con el abordaje de los estudiantes universitarios.

2.6. MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Se llevó a cabo el examen estadístico de las variables de estudio, éstas fueron sometidas a ensayos estadísticos. Tales como: frecuencias absolutas, relativas y porcentuales; y medidas de tendencia central y dispersión. Los datos se traspasaron a una planilla de Excel para su posterior tratamiento.

Además, se ejecutó la prueba de Rho de Spearman, para comprobar la hipótesis de estudio (H_a). Para ello, se fabricó una base de datos haciendo uso del programa SPSS v.21.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

De acuerdo a las características de nuestra investigación se tuvieron en cuenta cuatro aspectos éticos (autonomía, beneficencia, maleficencia y justicia), los cuales fueron considerados como principios claves en el trabajo con los estudiantes universitarios. Estos permitieron salvaguardar los datos de los participantes, entregar información clara y contar con el consentimiento informado de cada uno de ellos (31).

En cuanto a los principios bioéticos fueron considerados:

Principio de Autonomía

Este principio hacía referencia al respeto de la capacidad de decisión de cada uno de los participantes; sin intervenir, inducir o condicionar la misma (32).

Dado el contexto en el que se realizó el abordaje a los estudiantes, se digitalizó el consentimiento informado utilizando la herramienta de Google Forms; y también se incluyó un vídeo explicando su contenido. Todo ello, con la finalidad de dar a conocer lo concerniente a nuestro estudio.

Principio de beneficencia

Este principio se encargó de determinar si existió algún vínculo entre las variables de investigación y los objetivos. De tal modo que se pueda informar a los participantes sobre los logros que se obtuvieron a nivel científico y a nivel personal al ser parte de nuestra población de estudio (33).

A los participantes del estudio se les informó que con su colaboración se determinaría si el estrés académico influía en los hábitos de alimentación. Para así proponer intervenciones, tanto a nivel institucional como a nivel personal.

Principio de no maleficencia

Este principio cumplía la función de evitar cualquier tipo de daño hacia los individuos que participaran de la investigación, durante la fase de recolección de datos (34).

A cada estudiante universitario se le informó que, al ser parte del estudio, no existía ningún tipo de riesgo hacia su salud.

Principio de justicia

Este principio buscaba lograr que, en la fase operativa de la investigación, todos los aspirantes a participantes contaran con las mismas oportunidades para ser seleccionados y se evitara cualquier tipo de discriminación (35).

Para nuestra investigación, se hizo de conocimiento público que los criterios de inclusión y exclusión están directamente relacionados con los objetivos de la misma y que no se valía de otros intereses. Todos los estudiantes que fueron seleccionados fueron evaluados por equidad.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020, según sexo y ciclo de estudios (N=42)

| Información de los participantes | Total | |
|----------------------------------|-------|--------|
| | N | % |
| Total | 42 | 100% |
| Sexo | | |
| Femenino | 33 | 78.57% |
| Masculino | 9 | 21.4% |
| Ciclo de estudios | | |
| Primer ciclo | 18 | 42.85% |
| Taller para Bachilleres | 24 | 57.1 % |

Según la Tabla 1, la edad mínima fue 19 años y la máxima de 29 años; mientras que la media resultó ser 25.76 años. Asimismo, se contempló que la mayoría de los elementos del estudio fueron del sexo femenino (78.57%) y que se contó con más estudiantes del Taller para Bachilleres (57.1%).

Tabla 2. Estrés académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020, según ciclo de estudios

| Ciclo de estudios | Estrés académico | | |
|--------------------------------|--------------------|------------------------|----------------------|
| | <i>Estrés leve</i> | <i>Estrés moderado</i> | <i>Estrés severo</i> |
| Primer Ciclo | 3 (7.14%) | 13 (30.9%) | 2 (4.7%) |
| Taller para Bachilleres | 1 (2.38%) | 19 (45.2%) | 4 (9.5%) |
| Total | 4 (9.52%) | 32 (76.2%) | 6 (14.28%) |

En la Tabla 2, percibimos que los estudiantes de Primer Ciclo (7.14%) presentaron en mayor proporción un diagnóstico de estrés leve. Mientras que, para el diagnóstico de estrés moderado, la mayor proporción de casos la tuvo el grupo de estudiantes del Taller para Bachilleres (45.2%). Y para el diagnóstico de estrés severo fue también este último grupo el que evidenció una mayor proporción de casos (9.5%).

Tabla 3. Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020, según ciclo de estudios

| Ciclo de estudios | Hábitos Alimentarios | |
|--------------------------------|----------------------|-------------------|
| | Adecuados | Inadecuados |
| <i>Primer Ciclo</i> | 4 (9.5%) | 13(30.9%) |
| <i>Taller para Bachilleres</i> | 18 (42%) | 7 (16.7%) |
| <i>Total</i> | 22 (52%) | 20 (47.6%) |

En la Tabla 3, se contempló a los alumnos de Primer Ciclo (30.9%) como el grupo que en mayor proporción presentó hábitos alimentarios inadecuados. Mientras que, para el diagnóstico de hábitos alimentarios adecuados, la mayor cantidad de casos la tuvo el grupo de estudiantes del Taller para Bachilleres (42%).

Tabla 4. Relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020

| Estrés académico | Hábitos Alimentarios | | | | | | Nivel de significancia (0.427) Valor chi cuadrado (1.7) |
|------------------|----------------------|------|-------------|-------|-------|--------|--|
| | Adecuados | | Inadecuados | | Total | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Leve | 1 | 2.3% | 3 | 7.1% | 4 | 9.5% | |
| Moderado | 17 | 40% | 15 | 35.7% | 32 | 76.2% | |
| Severo | 4 | 9.5% | 2 | 4.7% | 6 | 14.28% | |
| Total | 22 | 52% | 20 | 47.6% | 42 | 100% | |

Según los resultados observados en la Tabla 4, el 40% de los estudiantes evaluados presentaron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado. Mientras que el 35.7% de los participantes del estudio manifestaron tener hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés moderado. Ambos resultados evidenciaron que el nivel de estrés no influye sobre los patrones de alimentación. A su vez, mediante el análisis de las variables con la prueba de Chi Cuadrado de Pearson no se halló una asociación o correlación directa y significativa ($p=0.427$) entre la variables de estrés académico y hábitos alimentarios (Ver Anexo H).

Tabla 5. Relación entre el estrés académico y el consumo de Carne/Bocadillos de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020

| Estrés académico | Consumo de Carne/Bocadillos | | | | | | Nivel de significancia (0.852) Valor chi cuadrado (0.320) |
|------------------|-----------------------------|-------|------------|------|-------|-------|--|
| | Adecuado | | Inadecuado | | Total | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Leve | 4 | 9.5% | 0 | 0.0% | 4 | 9.5% | |
| Moderado | 31 | 73.8% | 1 | 2.4% | 32 | 76.2% | |
| Severo | 6 | 14.3% | 0 | 0.0% | 6 | 14.3% | |
| Total | 41 | 97.6% | 1 | 2.4% | 42 | 100% | |

En la Tabla 5, se observa que el 73.8% de los universitarios que fueron evaluados tenían un consumo adecuado de Carne/Bocadillos, lo que se interpreta como una dieta baja en grasas. Este mismo grupo presentó un nivel de estrés moderado. También podemos observar que sólo el 2.4% de los estudiantes contaron con un consumo inadecuado de Carne/Bocadillos y con un nivel de estrés moderado. Finalmente, se acordó que el grado de significancia que obtenido del análisis de las variables fue de 0.852 (Ver Anexo I). Este resultado confirmó que no existe relación directamente proporcional entre el nivel de estrés académico y el consumo de Carne/Bocadillos.

Tabla 6. Relación entre el nivel de estrés académico y el consumo de Frutas/Vegetales/Fibra de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020

| Estrés académico | Consumo de Frutas/Vegetales/Fibra | | | | | | Nivel de significancia (0.329) Valor chi cuadrado (2.224) |
|------------------|-----------------------------------|-------|------------|-------|-------|-------|--|
| | Adecuado | | Inadecuado | | Total | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Leve | 1 | 2.4% | 3 | 7.1% | 4 | 9.5% | |
| Moderado | 20 | 47.6% | 12 | 28.6% | 32 | 76.2% | |
| Severo | 4 | 9.5% | 2 | 4.8% | 6 | 14.3% | |
| Total | 25 | 59.5% | 17 | 40.5% | 42 | 100% | |

En la Tabla 6, se percibe que el 47.6% de los elementos de la investigación manifestaron contar con un consumo adecuado de Frutas/Vegetales/Fibra, lo que se interpreta como una dieta con un consumo alto de fibra. Este grupo a su vez, presentó un nivel de estrés moderado. También se logró observar que sólo el 28.6% de los estudiantes tuvo un consumo inadecuado de Frutas/Vegetales/Fibra; y que estos al mismo tiempo, presentaron un nivel de estrés moderado. Por su parte, el grado de significancia obtenido del análisis de las variables resultó ser de 0.329 (Ver Anexo G). Con ello, se confirmó que no existe asociación o correlación significativa entre el nivel de estrés académico y el consumo de Frutas/Vegetales/Fibra.

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación busco determinar la relación directa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, en jóvenes estudiantes de la UMA durante el año 2020. En el estudio se emplearon dos instrumentos de recolección de datos: 1) Inventario de SISCO SV-19 y 2) Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de Carne/Bocadillos y Frutas/Vegetales/Fibra. De los que ya se ha demostrado su utilidad para valorar el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios (15)(27). En esta parte del informe final se comparan los hallazgos encontrados en el estudio con los de investigaciones anteriores, que han sido mencionados en la introducción del presente informe. En cuanto al objetivo general de la investigación, se determinó que no existe una relación directa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios. Estos resultados indican que el nivel de estrés de estudiantes universitarios no es una determinante para los patrones alimentarios y que deben de contemplarse más factores, tales como: la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables, la organización de los tiempos de comida, los recursos económicos, los horarios de estudios, entre otros.

En relación al nivel de estrés académico, Pallo (21) encontró que el 74.7% de los estudiantes presentaron estrés moderado y que el 21.9% manifestaron estrés alto. Mientras que en nuestro estudio predominó el diagnóstico de estrés moderado (76.2%); siendo los participantes del Taller para Bachilleres (45.2%) los que presentaron más casos, mientras que los menos afectados fueron los estudiantes de Primer Ciclo (30.9%). Esto puede presentarse, debido a que la mayoría de participantes son estudiantes del Taller para Bachilleres; los cuales al encontrarse en la etapa final de sus carreras universitarias están bajo mucha presión.

En el trabajo de Moreno y colaboradores (26) no se logró demostrar que la presencia de estrés académico sea un factor determinante de los hábitos de alimentación en los estudiantes universitarios de Arquitectura. Los autores refieren que estos

resultados probablemente se hayan presentado a consecuencia de las marcadas diferencias en las respuestas de la frecuencia alimentaria; por la falta de interés en el estudio o por la poca disponibilidad de tiempo de los participantes. Por su lado, en nuestra investigación tampoco se pudo evidenciar que exista una asociación entre las variables de estudio. Dado que nuestra población cursa una carrera del área de ciencias de la salud, es probable que el hecho de tener al ejercicio físico como primera opción dentro de las estrategias de afrontamiento del estrés, haya contribuido a que esa condición no defina ni altere de manera considerable los patrones alimentarios.

Para los hábitos alimentarios, el consumo de Carne/Bocadillos fue casi en su totalidad adecuado (97.6%). Cabe mencionar que dentro de esta dimensión se evalúa la ingesta de alimentos como: frituras en general, embutidos, cremas, margarina o mantequilla, huevos, quesos, leche entera, snacks, helados y postres. Por su lado Becerra y colaboradores (23), evidenciaron que el 75% de estudiantes universitarios evaluados consumían diariamente alimentos como: pollo, leche y derivados, y azúcares. Este contraste en los resultados podría estar relacionado con la carrera de estudios de los participantes, dado que en nuestra investigación se tuvo la participación de alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética; mientras que para el estudio de Becerra y colaboradores (23) se contó con la participación de estudiantes de pregrado de distintas carreras profesionales de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá.

Según los hábitos alimentarios, en cuanto al consumo de Frutas/Verduras/Fibra, la mayor proporción de estudiantes universitarios reportó un consumo adecuado (59.5%). Mientras que Jiménez y Ojeda (24), encontraron en su estudio, que los participantes presentaron un consumo bueno de fibra (55.29%). Teniendo en cuenta que en ambos estudios la población pertenecía a carreras de ciencias de la salud; podemos decir que el hecho de cursar carreras profesionales de esta rama de la ciencia, contribuye con la mejora de la constancia en el consumo de alimentos ricos en fibra (frutas y verduras).

4.2 CONCLUSIONES

- De acuerdo a los datos obtenidos mediante la prueba de Chi Cuadrado de Pearson no existe una relación directa y significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios. En ese sentido, no se acepta la hipótesis general; por lo tanto se afirma que el nivel de estrés académico no influye de forma positiva ni negativa sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UMA durante el año 2020.
- La mayoría de los estudiantes que participaron de la investigación obtuvieron el diagnóstico de estrés académico moderado. La menor proporción de casos reportados fue para el diagnóstico de estrés leve. De los casos de estrés moderado, la mayoría correspondía a los estudiantes del Taller para Bachilleres esto podría darse porque ellos ya culminaron sus estudios de pregrado, siendo su mayor preocupación su ingreso al ámbito laboral y la obtención de su título profesional.
- Respecto a los hábitos de alimentación, más de la mitad de estudiantes evaluados contaban con hábitos alimentarios adecuados; siendo en mayor proporción los estudiantes del último ciclo de estudios. Y menos de la mitad de la población de estudio resultó tener hábitos alimentarios inadecuados, siendo en su mayoría participantes del primer ciclo.
- Casi la totalidad de la población de estudio reportó consumir una dieta adecuada en grasas. Por otro lado, más de la mitad de los participantes presentó un consumo adecuado de frutas, vegetales y granos integrales. Sin embargo, casi la otra mitad de los estudiantes, manifestó contar con un consumo inadecuado de este grupo de alimentos.

4.3 IMPLICANCIAS PRÁCTICAS

Esta investigación demuestra, que es importante que la comunidad universitaria de la Facultad de Nutrición y Dietética de la UMA conozca la situación actual de sus hábitos alimentarios y las posibles consecuencias que pueden originarse por el nivel de estrés que afrontan los estudiantes universitarios. Asimismo, se considera importante porque se evalúan no sólo los hábitos alimentarios sino también el consumo de nutrientes específicos; tales como: grasas y fibra dietaria. Teniendo en cuenta que ambos son considerados nutrientes críticos; en el caso de las grasas, debido a su estrecha relación con enfermedades crónicas no transmisibles. Y por su lado, la ingesta de fibra; la que guarda relación con la reducción de las circunstancias de riesgo para desarrollar patologías crónicas no transmisibles.

4.4 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la dirección de la escuela de Nutrición y Dietética; dictar un taller sobre hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, desde el primer ciclo de estudios de la carrera profesional. Este taller puede ser considerado también dentro de la malla curricular como un valor agregado a la formación profesional; ya que permitirá a los nuevos estudiantes conocer las bondades de la carrera y motivarlos a cambiar los hábitos alimentarios inadecuados que puedan tener.
- Se recomienda a la UMA, incluir dentro de la plataforma académica: talleres virtuales sobre gestión del tiempo, los cuales permitirían prevenir y reducir los casos de estrés académico. Al igual que talleres vinculados a la mejora de los hábitos alimentarios y el desarrollo de estilos de vida saludable, con la finalidad de disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles.
- Se recomienda a los futuros investigadores que deseen estudiar los hábitos alimentarios y estrés académico, incluyan dentro de su investigación la variable de actividad física. También se recomienda llevarla a cabo, fuera de la coyuntura Covid-19; mediante un muestreo probabilístico de forma aleatoria, para que los resultados que se obtengan puedan extrapolarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Paz C, Sandoval D. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 [tesis Licenciatura]. Concepción: Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/2344>
2. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Plan de Salud Mental Perú, 2020 – 2021 (en el contexto COVID-19). Lima: MINSA; 2020. [acceso 19 de octubre de 2020] [Internet]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
3. Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int J Environ Res Public Health [revista en Internet] 2020 [Consultado 21 octubre 2020]; 17(5): 1729. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>
4. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General Psychiatry [revista en Internet] 2020 [Consultado 22 octubre 2020]; 33(2): e100213. Disponible en: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>
5. Paulo C, Berta R. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas) [revista en Internet] 2020 [Consultado 22 octubre 2020]; 37: e200067. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1678-9865-estpsi-37-e200067.pdf>
6. OCDE/CEPAL/CAF. Perspectivas económicas de América Latina 2017: Juventud, competencias y Emprendimiento. París: OECD; 2017 [acceso 06 de octubre de 2020] [Internet]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/40721-perspectivas-economicas-america-latina-2017-juventud-competencias-emprendimiento>
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Estado de la Población Peruana. Lima: Instituto Nacional de Estadística e

- Informática. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Estado de la Población Peruana; 2020 [acceso 07 de octubre de 2020] [Internet]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf
8. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. II Informe bial sobre la realidad universitaria en el Perú. Lima: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria; 2020 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6911?show=full>
 9. Cervera F, García M, Milla M, Serrano R, Vico C. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nut. Hos. [revista en Internet] 2013 [Consultado 19 octubre 2020]; 28(2): 438-446. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>
 10. MINSAL/INS/CENAN. Consumo de alimentos en adultos peruanos. [diapositiva]. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2020. 63 diapositivas. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_6/2020/consumo_peruano_de_alimentos_en_adultos_peruanos.pdf
 11. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Revista de Psicología. [revista en Internet] 2011 [acceso 25 de noviembre de 2020]; 3(2):65-82. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
 12. Durán R. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Científica del Sur; 2019 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/UCS/922>.
 13. Gonzales E. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015 [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2016 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>
 14. Castillo M, Huamán F. Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima, 2019. [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2019 [Internet]. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628191>

15. Alania RD, Llancari RA, De la Cruz MR, Ortega DD. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium revista Científica de Ciencias Sociales [revista en Internet] 2020 [acceso 8 de noviembre de 2020]; 4(2):111-130. Disponible en: <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669>
16. Labrador C. Estrés académico en la Facultad de Farmacia y Bioanálisis [Tesis Doctorado]. Venezuela: Universidad de los Andes; 2012 [Internet]. Disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=tJe83JBif3M%3D>
17. Schnettler B, Denegri M, Miranda H, Sepúlveda J, Orellana L, Paiva G et al. Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [acceso 12 de octubre del 2020];28(6):2221-2228. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/56originalotros07.pdf>
18. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Manual de instrumentos de evaluación dietética. Guatemala: INCAP; 2006.
19. Ramón E, Martínez B, Granada JM, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [revista en Internet] 2019 [acceso 11 de noviembre de 2020]; 36(6):1339-1345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017
20. Barragán L, Gonzáles M, Estrada S, Hernández Y, Hernández E, Ríos J. et al. Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud. Ciencia Humanismo Salud [revista en Internet] 2015 [acceso 11 de noviembre de 2020]; 2(2):53-63. Disponible en: <http://revista.medicina.uady.mx/revista/index.php/cienciayhumanismo/article/view/36>
21. Pallo C. Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito-Ecuador, 2016. [tesis Licenciatura]. Ecuador: Universidad Peruana Unión; 2017 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/406>

22. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr [revista en Internet] 2009 [Acceso 13 de noviembre de 2020]; 36(4):1090-1097. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000400005&script=sci_arttext
23. Becerra F, Pinzón G, Vargas M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Rev Fac Med [revista en Internet] 2015 [acceso 22 de octubre de 2020]; 63(3):457-463. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/48516>
24. Jiménez O, Ojeda RN. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa [revista en Internet] 2017 [acceso el 23 de octubre de 2020]; 4(8). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
25. Canova C, Quintana M, Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Revista Científica UCES. [revista en Internet] 2018 [acceso 23 de octubre de 2020]; 23(2): 98-126. Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
26. Moreno AF, Gallegos MC, Zúñiga OS, Torres R, Serna Liliana, Rodríguez G, et al. Estrés académico y patrón alimentario en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Arquitectura. Lux Médica [revista en Internet] 2015 [acceso 24 de octubre de 2020]; 10(29):15-22. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/764>
27. Cardenas H, Ramos P, Lama E, Moreno A. Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria [revista en Internet] 2019 [acceso 9 de noviembre de 2020]; 25(4) Disponible en: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_4_05..pdf
28. Gallardo Echenique EE. Metodología de la investigación. 1ª ed. Huancayo: Universidad Continental; 2017.

29. INCAP. Manual de instrumentos de evaluación dietética [Internet]. 1ra ed. Ciudad de Guatemala, Guatemala: Serviprensa, SA. [Internet]. 2006. [citado 28 noviembre 2018]. p.96. Disponible en: http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/77-manual-de-instrumentos-de-evaluacion-dietetica
30. Flores JM. Prevalencia y factores de riesgo al sobrepeso y la obesidad en conductores de transporte urbano de la empresa 3 de octubre S.A. [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín; 2015 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4238>
31. Gómez P. Principios básicos de bioética. Rev Per Gineco Obstet [revista en Internet] 2009 [acceso 13 de noviembre de 2020]; 5(5): 230-233. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/280446643_Principios_basicos_de_Bioetica
32. Velasco J. La bioética y el principio de autonomía. Revista Facultad de Odontología [revista en Internet] 2013 [acceso 13 de noviembre de 2020]; (1)2: 72-78. Disponible en: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rfo/article/download/1651/1411>
33. Siurna J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Veritas [revista en Internet] 2010 [acceso 13 de noviembre del 2020]; 22: 121-157. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/240840842_Los_principios_de_la_bioetica_y_el_surgimiento_de_una_bioetica_intercultural
34. Arias S, Peñaranda F. La investigación éticamente reflexionada. Rev. Fac. Nac. Salud Pública [revista en Internet] 2015 [acceso 13 de noviembre de 2020]; 33(3): 444-451. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2015000300015&script=sci_abstract&lng=es
35. Mendoza A. La relación médico paciente: Consideraciones bioéticas. Rev. Perú Ginecol Obstet [revista en Internet] 2017 [acceso 13 de noviembre de 2020]; 63(4): 555-564. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400007

ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

| PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN | HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN | TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION | METODO Y DISEÑO DE INVESTIGACION | VARIABLES | POBLACION Y MUESTRA |
|--|---|---|--|--|---|--|
| <p>Problema General:</p> <p>¿Qué relación existe entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Qué relación existe entre el nivel de estrés académico y el consumo de Carne/Bocadillos de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II?</p> <p>¿Qué relación existe entre el nivel de estrés académico y el consumo de Frutas/Vegetales/Fibra de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II?</p> | <p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Identificar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y el consumo de Carne/Bocadillos de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y el consumo de Frutas/Vegetales/Fibra de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II.</p> | <p>Hipótesis general:</p> <p>Existe una relación directa y significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II.</p> | <p>Tipo de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No experimental <p>Nivel de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correlacional | <p>Método de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuantitativo <p>Diseño de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De campo • Transversal | <p>Variable Independiente (x)</p> <p>X: Estrés Académico</p> <p>Indicadores:</p> <p>X₁: Dimensión estresores X₂: Dimensión síntomas X₃: Dimensión estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable Dependiente (y)</p> <p>Y: Hábitos Alimentarios</p> <p>Indicadores:</p> <p>Y₁: Consumo de grasas Y₂: Consumo de Frutas/Vegetales/Fibra</p> | <p>Población:</p> <p>Estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II.</p> <p>Muestra:</p> <p>42 estudiantes de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el periodo regular 2020-II.</p> <p>Tipo de muestra:</p> <p>Por conveniencia.</p> |

Anexo B. Operacionalización de las variables

| OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---------------------------------|---|--|---|--|
| VARIABLE | Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | N° DE ÍTEMS | VALOR FINAL | CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES |
| Estrés Académico | Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal | El estrés académico es un proceso sistémico que se caracteriza por ser de tipo adaptativo, esencialmente psicológico y que responde ante los factores o estímulos del demandante ámbito educativo (11). | El estrés académico es el conjunto de síntomas que se van a manifestar en los estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora debido a la pandemia y crisis sanitaria que se desencadenó por motivos del COVID-19. Siendo medido por el Inventario de SISCO. | Dimensión estresores | Competitividad Sobrecarga Personalidad Evaluación Exigencia Trabajo Enseñanza Participación Tiempo Sobrecarga Exposición Claridad Asistir Entendimiento | 1 ítem 1 ítem | 0 a 33% = Nivel leve de estrés 34 a 66%= Nivel moderado de estrés 67 a 100%= Nivel severo de estrés | Para obtener el puntaje del instrumento, se procede a obtener la media por cada una de las dimensiones. Seguidamente se halla la media general, la cual será expresada en porcentaje. Para luego, ser interpretada en el cuadro de baremo. |
| | | | | Dimensión síntomas (reacciones) | Trastornos Fatiga Dolores Problemas de Digestión Rascarse Somnolencia Inquietud Depresión Ansiedad Dificultades Sentimientos Conflictos Aislamiento Desgano | 1 ítem 1 ítem | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|---|--|--|---|
| | | | | Dimensión estrategias de afrontamiento | Aumento Habilidad Escuchar Concentrarse Elogiar Religión Búsqueda Solicitar Contar Soluciones Evaluar Mantener Recordar Ejercicios Elaboración Fijarse Navegar Jugar | 1 ítem 1 ítem | | |
| Hábitos Alimentarios | Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal | Los <i>hábitos alimentarios</i> son las conductas adquiridas por los individuos en relación a la selección, preparación o al consumo de alimentos (12). | Son el conjunto de preferencias en relación a la elección, preparación o la frecuencia de consumo de alimentos y/o preparaciones; de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora. Las cuales serán medidas con el Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasa, frutas/vegetales y fibra. | Carne/Bocadillos | Consumo de grasas | 15 ítems | Mayor a 27 puntos = Muy Alto 25 – 27 puntos = Alto 22 – 24 puntos = Regular 18 – 21 puntos = Bajo Menor a 17 puntos = Muy Bajo | Para la dimensión de Carne/Bocadillos una puntuación de 0 a 17, representaba una dieta baja en grasa; y un puntaje de 18 hasta valores mayores a 27 puntos, indicaban una dieta alta en grasas. |
| | | | | Frutas/Vegetales/Fibra | Consumo de Frutas/Vegetales/Fibra | 9 ítems | Mayor a 30 puntos = Adecuado 20 – 29 puntos = Regular Menos de 20 puntos = Inadecuado | Para la dimensión de Frutas/Vegetales/Fibra, se determinó que un puntaje de 0 a 20 hacía referencia a una dieta baja fibra, mientras que una puntuación cuyo valor sea igual o mayor a 30 puntos evidenciaba una dieta alta en fibra. |

Anexo C. Instrumentos de recolección de datos

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, somos estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, y solicitamos su colaboración en facilitarme ciertos datos que permitirán conocer la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora – 2020. Este cuestionario no contiene preguntas correctas ni incorrectas. Por favor responda con total sinceridad, además mencionarle que sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial. Si Ud. tuviera alguna duda, pregúntele a la persona a cargo.

II. INSTRUCCIONES GENERALES

Por favor, lea cada pregunta con atención. Cuando piense en su respuesta, trate de recordar según el tiempo que se solicita en cada formulario. Y escoja la opción que mejor se adapte a su respuesta y márkela con una equis (X).

Recuerde que esto no es un examen, así que no hay respuestas correctas o incorrectas. Pero es importante que responda a todas las preguntas y que veamos sus marcas claramente.

No tiene que mostrarle a nadie sus respuestas. Tampoco nadie más, aparte de nosotros, tendrá acceso a su cuestionario una vez que haya finalizado.

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____

Sexo del entrevistado: Femenino () Masculino ()

Facultad: _____ Escuela: _____ Año/Ciclo: _____

Correo electrónico: _____ Teléfono Móvil: _____

III. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

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

| | |
|----|--|
| Si | |
| No | |

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

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

3. Dimensiones estresores

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

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

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

Con qué frecuencia te estresa:

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|---|----|----|----|----|---|
| 1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | | | | | | |
| 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | | | | | | |
| 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | | | | | | |
| 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc. | | | | | | |
| 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. | | | | | | |
| 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.) | | | | | | |
| 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. | | | | | | |
| 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) | | | | | | |
| 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | | | | | | |
| 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | | | | | | |
| 11. Exposición de un tema ante la clase. | | | | | | |
| 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | | | | | | |
| 13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | | | | | | |
| 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | | | | | | |
| 15. No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | |

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| 1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | | | | | | |
| 2. Fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | | |
| 3. Dolores de cabeza o migrañas. | | | | | | |
| 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas. | | | | | | |
| 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | |
| 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | |
| 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | | | | | | |
| 8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | | |
| 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | | | | | | |
| 10. Dificultades para concentrarse. | | | | | | |
| 11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | |
| 12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. | | | | | | |
| 13. Aislamiento de los demás. | | | | | | |
| 14. Desgano para realizar las labores académicas. | | | | | | |
| 15. Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | |

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

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

IV. CUESTIONARIO DE TAMIZAJE POR BLOCK PARA INGESTA DE GRASA, FRUTA/VEGETALES Y FIBRA

Piense acerca de sus hábitos alimenticios durante el año pasado o más. ¿Qué tan seguido ha consumido los siguientes alimentos? Marque con una X en una casilla para cada alimento.

| | (0) Menos de una vez al MES | (1) 2-3 veces al MES | (2) 1-2 veces a la SEMANA | (3) 3-4 veces a la SEMANA | (4) 5 o más veces a la SEMANA | PUNTOS PUNTAJE |
|--|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|
| Hamburguesas o quesoburguesas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Carne de res como bistec o asado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Pollo frito | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Hot dogs, salchichas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Embutidos, jamón, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Aderezos para ensaladas, mayonesa (no dietética) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Margarina o mantequilla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Huevos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Tocino o chorizo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Queso o queso para untar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Leche entera | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Papas fritas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Papitas lays, chips, pop corn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Helado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Donas, pasteles, tartas, galletas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Puntaje de Carne/Bocadillos = | | | | | | |

| | (0) Menos de una vez al MES | (1) 2-3 veces al MES | (2) 1-2 veces a la SEMANA | (3) 3-4 veces a la SEMANA | (4) 5 o más veces a la SEMANA | PUNTOS PUNTAJE |
|--|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|
|--|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|

| | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Jugo de naranja | <input type="checkbox"/> | |
| Sin tomar en cuenta el jugo, ¿Con qué frecuencia consume alguna fruta? | <input type="checkbox"/> | |
| Ensalada verde | <input type="checkbox"/> | |
| Papas | <input type="checkbox"/> | |
| Frijoles cocidos tales como: vainitas, menestras | <input type="checkbox"/> | |
| ¿Con qué frecuencia come usted algún otro vegetal? | <input type="checkbox"/> | |
| Cereal alto en fibra o salvado | <input type="checkbox"/> | |
| Pan de trigo | <input type="checkbox"/> | |
| Pan blanco, pan francés, bizcocho, queque, etc. | <input type="checkbox"/> | |
| Puntaje de Frutas/Verduras/Fibra = | | | | | | |

PUNTUACIÓN PARA EL CUESTIONARIO DE TAMIZAJE POR BLOCK DE LA INGESTA DE GRASA, FRUTAS VEGETALES Y FIBRA

Para calificar:

Para cada alimento, escriba el número que está al margen superior de la columna que usted escogió, en la casilla en el margen derecho. Agregue los números en las casillas para obtener sus punteos totales para Carne/bocadillos y Frutas/Vegetales/Fibra.

Para puntaje de Carne/Bocadillos: Si su puntaje es:

- | | |
|------------|---|
| Más que 27 | Su dieta es muy alta en grasa. Existen muchas maneras en las que puede hacer que su patrón de alimentación sea más bajo en grasa. Debe observar sus punteos más altos para encontrar las áreas en las que debe empezar. |
| 25-27 | Su dieta es alta en grasa. Para hacer que su patrón de alimentación sea más bajo en grasa usted puede empezar en las áreas donde obtuvo los puntos más altos. |
| 22-24 | Usted consume una dieta tradicional, la cual podría ser más baja en grasa |
| 18-21 | Usted está haciendo mejores elecciones de alimentos bajos en grasa. |
| 17 o menos | Usted está haciendo mejores elecciones de alimentos bajos en grasa. Continúe con este gran trabajo. |

Para puntaje de Frutas/Verduras/Fibra: Si su puntaje es:

- | | |
|-------------|---|
| 30 o más | ¡Lo está haciendo muy bien! Este es el puntaje deseable en esta prueba. |
| 20 a 29 | Debe incluir más frutas, vegetales y granos integrales. |
| Menos de 20 | Su dieta probablemente es baja en nutrientes importantes. Debe encontrar la manera de aumentar las frutas y vegetales y otros productos ricos en fibra para comer cada día. |

Gracias por su participación.

Anexo D. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN NUTRICIÓN

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020

Nombre de los investigadores principales:

- SOFIA NATALI FLORES RAMOS
- YVONE AIDA MARAVI ZORRILLA

Propósito del estudio: Determinar si existe una relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora durante el 2020

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le pueden ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, sólo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegida, sólo los investigadores tienen acceso a ella. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede comunicarse con Sofia Natali Flores Ramos, miembro del equipo de investigación, al teléfono móvil 980617116 o al correo electrónico: nut.sofiaflores@gmail.com

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al, Presidente del Comité de Ética de la, ubicada en la, correo electrónico:

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

| | |
|---|------------------------|
| Nombres y apellidos del participante o apoderado | Firma o huella digital |
| | |
| Nº de DNI: | |
| | |
| Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp | |
| | |
| Correo electrónico | |
| | |
| Nombre y apellidos de la investigadora | Firma |
| | |
| Nº de DNI | |
| | |
| Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp | |
| | |
| Nombre y apellidos de la investigadora | Firma |
| | |
| Nº de DNI | |
| | |
| Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp | |
| | |
| Datos del testigo para los casos de participantes iletrados | Firma o huella digital |
| Nombre y apellido: | |
| DNI: | |
| Teléfono: | |

Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.

.....
Firma del participante

Anexo E. Tabla de contingencia ESTRÉS ACADÉMICO * HÁBITOS ALIMENTARIOS

| | | | HÁBITOS ALIMENTARIOS | | Total |
|-------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------|-------|
| | | | A | I | |
| ESTRÉS ACADÉMICO | LEVE | Recuento | 1 | 3 | 4 |
| | | Frecuencia esperada | 2,1 | 1,9 | 4,0 |
| | MODERADO | Recuento | 17 | 15 | 32 |
| | | Frecuencia esperada | 16,8 | 15,2 | 32,0 |
| | SEVERO | Recuento | 4 | 2 | 6 |
| | | Frecuencia esperada | 3,1 | 2,9 | 6,0 |
| Total | Recuento | 22 | 20 | 42 | |
| | Frecuencia esperada | 22,0 | 20,0 | 42,0 | |

Anexo F. Tabla de contingencia CONSUMO DE CARNE/BOCADILLOS * ESTRÉS ACADÉMICO

| | | | Consumo de Carne/Bocadillos | | Total |
|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|------------|-------|
| | | | Adecuado | Inadecuado | |
| ESTRÉS ACADÉMICO | LEVE | Recuento | 4 | 0 | 4 |
| | | Frecuencia esperada | 3,9 | ,1 | 4,0 |
| | MODERADO | Recuento | 31 | 1 | 32 |
| | | Frecuencia esperada | 31,2 | ,8 | 32,0 |
| | SEVERO | Recuento | 6 | 0 | 6 |
| | | Frecuencia esperada | 5,9 | ,1 | 6,0 |
| Total | Recuento | 41 | 1 | 42 | |
| | Frecuencia esperada | 41,0 | 1,0 | 42,0 | |

Anexo G. Tabla de contingencia CONSUMO DE FRUTAS/VEGETALES/FIBRA * ESTRÉS ACADÉMICO

| | | | Consumo de Frutas/Vegetales/Fibra | | Total |
|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|------------|-------|
| | | | Adecuado | Inadecuado | |
| Estrés académico | LEVE | Recuento | 1 | 3 | 4 |
| | | Frecuencia esperada | 2,4 | 1,6 | 4,0 |
| | MODERADO | Recuento | 20 | 12 | 32 |
| | | Frecuencia esperada | 19,0 | 13,0 | 32,0 |
| | SEVERO | Recuento | 4 | 2 | 6 |
| | | Frecuencia esperada | 3,6 | 2,4 | 6,0 |
| Total | Recuento | 25 | 17 | 42 | |
| | Frecuencia esperada | 25,0 | 17,0 | 42,0 | |

Anexo H. Prueba de Chi-cuadrado ESTRÉS ACADÉMICO * HÁBITOS ALIMENTARIOS

| | Valor | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
|---------------------------------|--------------------|----|-----------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 1,700 ^a | 2 | ,427 |
| Razón de verosimilitudes | 1,756 | 2 | ,416 |
| N de casos válidos | 42 | | |

a. 4 casillas (66,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,90.

Anexo I. Prueba de Chi-cuadrado ESTRÉS ACADÉMICO * CONSUMO DE CARNE/BOCADILLOS

| | Valor | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
|--------------------------|-------------------|----|--------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | ,320 ^a | 2 | ,852 |
| Razón de verosimilitudes | ,551 | 2 | ,759 |
| N de casos válidos | 42 | | |

a. 4 casillas (66,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,10.

Anexo J. Prueba de Chi-cuadrado ESTRÉS ACADÉMICO * CONSUMO DE FRUTAS/VEGETALES/FIBRA

| | Valor | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
|--------------------------|--------------------|----|--------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 2,224 ^a | 2 | ,329 |
| Razón de verosimilitudes | 2,214 | 2 | ,330 |
| N de casos válidos | 42 | | |

a. 4 casillas (66,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,62.