

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

TESIS

Para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética

AUTORAS

Br. Guevara Rivas, Danna Nallely

Br. Rujel Villar, Mabel Smith

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Presidente: Mg. Tapia Cabrera Felicitas Eumelia

Secretario: Mg. Garcia Cayao Jhony

Vocal: Dra. Garcia Godos C. Grevillí Marlitt

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma

Autora: Guevara Rivas Danna Nallely

Autora: Rujel Villar Mabel Smith

Asesora: Dra. García Godos C. Grevillí Marlitt

Co-asesora: Dra. Fernández Baca Morán Y.

Tumbes, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2018-SUNEDUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes - Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 04 días del mes diciembre del dos mil veinticuatro, siendo las 14 horas 30 minutos, en la modalidad presencial: Aula NI- Pabellón de Nutrición y Dietética, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0062- 2023/ UNTUMBES – FCS Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (Presidenta), Mg. Jhony Garcia Cayao (Secretario), Dra. Grevill Marit Garcia Godos Castillo (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, a la Dra. Grevill Marit Garcia Godos Castillo como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023", para optar el Título Profesional de Licenciadas en Nutrición y Dietética, presentada por las bachiler:

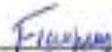
BR. GUEVARA RIVAS DANNA NALLELY
BR. RUJEL VILLAR NABEL SMITH

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de las sustentantes y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la BR. GUEVARA RIVAS DANNA NALLELY: **Aprobada**, con calificativo: **Muy Bueno** y a la BR. RUJEL VILLAR NABEL SMITH: **Aprobada**, con calificativo: **Muy Bueno**.

En consecuencia, quedan **Aptas**, para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciadas en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las quince Horas 00 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 04 de diciembre del 2024.


Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N° 18842936
ORCID N° 0000-0002-7031-8721
(Presidenta)


Mg. Jhony Garcia Cayao
DNI N° 26371193
ORCID N° 0000-0002-2175-2135
(Secretario)


Dra. Grevill Marit Garcia Godos Castillo
DNI N° 03653877
ORCID N° 0000-0002-2895-7704
(Asesor - Vocal)

cc:
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPCO/Decano

Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

por DANNA GUEVARA RIVAS

Fecha de entrega: 10-dic-2024 04:17p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2548179800

Nombre del archivo: TESIS_DANNA_GUEVARA_RIVAS_Y_MABEL_RUJEL_VILLAR_2024.docx (8.52M)

Total de palabras: 15910

Total de caracteres: 92162



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Dra. Grevill M. Garcia Godos Castillo
DOCENTE PRINCIPAL

Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	pdfslide.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
5	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Dra. Grevilli M. Garcia Godos Castillo
DOCENTE PRINCIPAL

9	apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	adoc.pub Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Hernán Óscar Cortez Gutiérrez, Milton Milcíades Cortez Gutiérrez, Juan Herber Grados Gamarra, Santiago Linder Rubiños Jiménez et al. "Association Between Anxiety And Eating Habits", VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review / Revista Internacional de Cultura Visual, 2023 Publicación	<1 %
14	SHESA CONSULTING S.A.. "Actualización del Plan de Manejo Ambiental del DAP de la Planta Industrial de Pronex-IGA0009343", R.D. N° 272-2019-PRODUCE/DVMYPE-I/DGAAMI, 2020 Publicación	<1 %
15	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 Dra. Grevilli M. García Godos Castillo
 DOCENTE PRINCIPAL

17	biblioteca.uniatlantico.edu.co Fuente de Internet	<1 %
18	Dolores Nieto Ortiz, Isaac Nieto Mendoza, Moisés Mejía Amézquita. "Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla : un estudio descriptivo - transversal.", Revista digital: Actividad Física y Deporte, 2021 Publicación	<1 %
19	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	equilibrioyarmonia.pe Fuente de Internet	<1 %
23	www.repositorio.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
24	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

 UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Dra. Grevilli M. García Godos Castillo
DOCENTE PRINCIPAL

Excluir bibliografía Activo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Dra. Grevilli M. Garcia Godos Castillo
DOCENTE PRINCIPAL

CERTIFICADO DE ASESORÍA

Por el presente, Dra. Grevilli Marlitt Garcia Godos Castillo, docente asociada adscrita al Departamento Académico de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

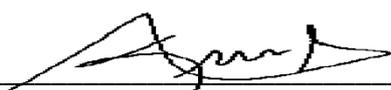
CERTIFICA

Que el proyecto de investigación titulado “Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”, elaborado por las bachilleres para obtener la titulación de Licenciada en Nutrición y Dietética:

- Br. Guevara Rivas, Danna Nallely
- Br. Rujel Villar, Mabel Smith

Se encuentra recibiendo asesoramiento por quien suscribe, autorizándoles su presentación y solicitando su inscripción en Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, para su respectiva revisión y posterior aprobación por los jurados que se asignen.

Tumbes, noviembre del 2024



GREVILLI MARLITT GARCIA GODOS CASTILLO
DNI 03653977
ASESOR DE TESIS
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-2689-7704

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Las suscritas Guevara Rivas, Danna Nallely con DNI N° 72764027 y Rujel Villar, Mabel Smith con DNI N° 73526976 bachilleres de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaramos bajo juramento lo siguiente:

1. El informe de investigación titulado “Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.” es de nuestra autoría.
2. Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el informe de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
3. El informe de investigación no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, auto plagio, piratería, asumimos las consecuencias y sanciones de nuestra acción, se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, noviembre del 2024



Guevara Rivas, Danna N.
DNI N° 72764027



Rujel Villar, Mabel Smith
DNI N° 73526976

DEDICATORIA

A mamá, por ser pilar fundamental en mi vida. Todo lo hago pensando en tu bienestar y en poder devolver todo lo que me has brindado con amor. Papá, sé que cuidas mis sueños y anhelas mi felicidad.

A mis hermanos Brenda, José M. y Yhon, por su apoyo incondicional y permanente. El valor de la fraternidad cobra sentido con ustedes en mi vida. A mis sobrinos Anyelen, Fabrizio y la pequeña Valentina por brindarme tanta felicidad. Los adoraré siempre.

A Melissa, tu amistad ha sido luz en mi camino, gracias por estar presente siempre.

Guevara Rivas Danna Nallely

A mis amados padres Santos y Maribel, sinceramente no tengo palabras suficientes para expresar el inmenso amor y la profunda admiración que siento por ustedes, mil gracias por estar presentes en cada caída y logro a lo largo de mi vida. Su amor perenne, apoyo incondicional, paciencia y esfuerzo han sido mi más grande soporte para no derrumbarme en el camino y poder alcanzar cada uno de mis objetivos.

A mi Adorado hermano Keyner, compañero de innumerables aventuras y mejor amigo, por creer siempre en mí, incluso cuando yo no lo hacía. Espero te sientas orgulloso de lo que he logrado y que, con la gracia de Dios podamos celebrar juntos tus éxitos en el futuro.

A mi querida tía Rossy y a mi tío Arturo en el cielo, este triunfo es también un homenaje a su cariño y amparo. Gracias de corazón por todo lo que me han brindado; su presencia en mi vida ha sido una bendición.

Rujel Villar Mabel Smith

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios, por su infinito amor y cuidado, gracias por iluminar nuestro camino durante este arduo proceso de investigación.

A nuestra asesora de Tesis Dr. Grevillí García Godos por ser nuestra guía y brindarnos su apoyo constante que fueron fundamentales para nuestro desarrollo académico.

A las personas que contribuyeron en este proyecto. Su colaboración fue significativa para nosotras.

Autoras

INDICE GENERAL

RESUMEN	
ABSTRACT	
I. INTRODUCCIÓN	19
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	27
2.1. Bases teóricas	27
2.2. Antecedentes	35
III. MATERIALES Y MÉTODOS	39
3.1. Tipo de estudio	39
3.2. Diseño de investigación	39
3.3. Población, muestra y muestreo	39
3.4. Criterios de Selección	40
3.5. Técnicas e instrumentos	41
3.6. Validez y Confiabilidad del instrumento	43
3.7. Procedimiento de recolección de datos	43
3.8. Procesamiento y análisis estadístico	44
3.9. Aspectos Éticos	45
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	46
4.1. Resultados:	46
4.2. Discusión:	50
V. CONCLUSIONES	54
VI. RECOMENDACIONES	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	66

INDICE DE TABLAS

Tabla 01: Distribución numérica de la Correlación de Spearman entre la variable hábitos alimentarios y la variable ansiedad.	46
Tabla 2: Distribución numérica y porcentual de los Hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.	47
Tabla 03: Distribución numérica y porcentual del Nivel de ansiedad en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.	47
Tabla 04. Correlación de Spearman entre la dimensión horario de consumo de alimentos y la variable ansiedad.	48
Tabla 05. Correlación de Spearman entre la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y líquidos y la variable ansiedad.	48
Tabla 06. Correlación de Spearman entre la dimensión frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados y la variable ansiedad.	49

INDICE DE ANEXOS

ANEXO N° 01. Matriz de Consistencia	66
ANEXO N°02. Cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios según la escala de Likert.	68
ANEXO N°03. Cuestionario para evaluar la ansiedad según la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung (EAA)	70
ANEXO N°04. Tabla para convertir la puntuación total en el índice de ansiedad	72
ANEXO N°05. Consentimiento informado	73
ANEXO N°06. Solicitud del total de alumnos matriculados en la escuela de Nutrición y Dietética	74
ANEXO N°07. Total de alumnos matriculados en Nutrición y Dietética en el año 2023	75
ANEXO N°08. Solicitud para aplicación de instrumentos	76
ANEXO N°09. Autorización para aplicación de instrumentos	77
ANEXO N°10. Ficha técnica para evaluar los hábitos alimentarios según la escala de Likert	78
ANEXO N°11. Ficha técnica para evaluar la ansiedad según la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung (EAA)	80
ANEXO N°12. Tablas de validación	82
ANEXO N°13. Confiabilidad del instrumento: Cuestionario de “Hábitos Alimentarios”	88
ANEXO N°14. Confiabilidad del instrumento: Cuestionario de “Ansiedad según Zung”	89
ANEXO N°15. Aplicación de instrumentos	90

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. El análisis del estudio fue desde un enfoque metodológico de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental y transeccional – correlacional. Así mismo se utilizaron encuestas como método de recopilación de datos y como instrumento principal dos cuestionarios, los cuales fueron aplicados a 87 estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética que contaban con los criterios de inclusión establecidos en la investigación. En cuanto a la correlación de las variables se pudo medir a través de la prueba estadística del coeficiente de correlación de Spearman, donde se obtuvo una correlación significativa (0,001) y una correlación negativa moderada (-0,559). Los hallazgos son los siguientes: el 58,6% perteneciente a hábitos poco saludables, seguido del 37,9% de hábitos saludables y 3,4% de hábitos no saludables. Por otra parte, con respecto a la ansiedad se determinó que del 100%, el 40,2% presentó ansiedad dentro de lo normal, el 27,6% manifestó ansiedad mínima a moderada, el 25,3% presentó ansiedad marcada a severa y el 6,9% ansiedad en grado máximo. Mientras tanto, la dimensión horario de consumo de alimentos y la variable ansiedad mostró -0,375, la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y líquidos y la variable ansiedad un resultado de -0,357 y frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados y la variable ansiedad un -0,358 teniendo en común una relación negativa débil. Se pudo concluir que existe relación entre las variables de investigación.

PALABRAS CLAVES:

Hábitos alimentarios, ansiedad, estudiantes.

ABSTRACT

The general objective of the research was to determine the relationship between eating habits and anxiety in the students of Nutrition and Dietetics at the National University of Tumbes, 2023. The analysis of the study was from a methodological approach of a quantitative type, with a non-experimental and cross-sectional–correlational design. Surveys were used as the data collection method, and as the main instrument, two questionnaires were applied to 87 students from the School of Nutrition and Dietetics who met the inclusion criteria established in the research. Regarding the correlation of the variables, it was measured using the statistical test of the Spearman correlation coefficient, where a significant correlation (0.001) and a moderate negative correlation (-0.559) were obtained. The findings are as follows: 58.6% of students had unhealthy habits, followed by 37.9% with healthy habits, and 3.4% with unhealthy habits. On the other hand, concerning anxiety, it was determined that 40.2% of the participants had normal levels of anxiety, 27.6% exhibited mild to moderate anxiety, 25.3% had marked to severe anxiety, and 6.9% had maximum levels of anxiety. Meanwhile, the dimension of food consumption time and the anxiety variable showed -0.375, the dimension of food and beverage consumption frequency and the anxiety variable showed -0.357, and the frequency of processed or industrialized food consumption and the anxiety variable showed -0.358, all showing a weak negative relationship. It was concluded that there is a relationship between the research variables.

KEYWORDS:

Eating habits, anxiety, students.

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio buscó abordar la relación de dos factores que, de no ser estables, pueden traer consecuencias a largo plazo, afectando la calidad de vida del universitario. Discutimos como es que la elección al momento de alimentarse y el estado emocional influye en el bienestar del individuo. Durante este proceso, tratamos de motivar la mejora de la salud en la comunidad universitaria.

Para los jóvenes, ingresar a la universidad representa una ola de cambios propios del crecimiento, pasando por momentos de adaptación, transformación e incluso independencia ⁽¹⁾, siendo el cambio más preocupante los hábitos alimentarios, debido que al estar acostumbrados aún a los horarios fijos que mantenían en la etapa escolar, durante la etapa universitaria resulta complicado mantener horas específicas para poder alimentarse. Son muchos los estudiantes que, sin haber podido desayunar debido a falta de tiempo o de organización, ingresan a sus aulas a primera hora del día ⁽²⁾.

La falta de organización es el factor de mayor riesgo para los universitarios, perdiendo la oportunidad de realizar actividades importantes como la alimentación, siendo esta fundamental para el desenvolvimiento adecuado en clases. El no alimentarse de manera adecuada puede generar cansancio, distracción y aburrimiento. Los estudiantes intentando cubrir este problema con la alimentación, obtienen productos que son ofrecidos en establecimientos aledaños a su institución, generando así problemas de salud como las enfermedades crónicas y gastrointestinales ⁽²⁾.

Los jóvenes universitarios suelen llevar una dieta poco diversa y de insuficiente calidad nutricional ⁽³⁾. Es por ello indispensable conocer los requerimientos y necesidades nutricionales reales durante esta etapa, asegurando así una dieta equilibrada que proporcione nutrientes y la energía suficiente ⁽⁴⁾. Muchos autores defienden el consumo de cinco comidas diarias como una dieta saludable debido al incremento de sus exigencias nutricionales ⁽⁵⁾, dentro de las que comprenden: desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios, por otro lado, otro hábito saludable es la actividad física, debido a que se ha vinculado las enfermedades fisiológicas de la adultez con la inactividad física ⁽⁶⁾.

Esta población tiende a desarrollar hábitos alimentarios inadecuados. Esto se debe a que el estilo de vida que llevan suele variar día tras día en la universidad debido a los retos que afrontan durante su estadía académica, alterando el estilo de vida y la alimentación con la libertad que adquieren. Es así, que los jóvenes universitarios se ven condicionados por factores como el horario de clases, la presentación de trabajos o exámenes (provocando situaciones de estrés o ansiedad), la situación económica y la incitación de otros universitarios, volviéndose así en una población vulnerable ⁽⁵⁾.

Hoy en día los problemas mentales tienden a afectar a gran parte de la población; sin embargo, no existen muchos estudios que los respalden y de los pocos que hay se puede constatar un incremento significativo de desórdenes depresivos y ansiosos ⁽⁷⁾, sobre todo en los estudiantes universitarios, quienes se encuentran en una constante evolución, la cual involucra una serie de factores de riesgos para ellos mismos. Con la aparición de nuevas exigencias, se da pie a aspectos muy negativos como son la ansiedad, el estrés, la preocupación y la angustia afectando la calidad de vida del individuo ⁽⁸⁾.

La transición de los jóvenes a la vida universitaria suele ser abrumadora, por lo que es frecuente que padezcan o desarrollen ansiedad como respuesta multifacética ante la amenaza de un posible fracaso, la solución de problemas, evaluaciones estudiantiles u otras situaciones. Con lo anteriormente planteado, podríamos decir que son un grupo de riesgo relacionado comúnmente con la ansiedad, debido a los múltiples requerimientos psicológicos, sociales, académicos y un acentuado estrés. Esto hace que su vida resulte complicada, interfiriendo de sobremanera en sus actividades y entorno social ⁽⁹⁾.

La ansiedad vendría a ser el resultado de un proceso acumulativo de información, en el cual se engrandecen diferentes situaciones como amenazantes y se subestiman las capacidades para poder hacerles frente, perpetuando negativamente no solo el área académica, sino también en su autoestima. Es así como los universitarios al predecir estas condiciones o amenazas sobrepasan sus límites por falta de preparación, poca habilidad o pensamientos negativos que los dirige a un eventual fracaso. Esto conlleva preocupaciones, sentimientos de apatía y rechazo frente al aprendizaje ⁽¹⁰⁾.

En 1971, el Dr. William Zung,⁽¹¹⁾ señala que no existe una línea clara que delimita la ansiedad normal de la patológica, ya que ambas se encuentran en un mismo continuo. Para los seres humanos, es necesario mantener un nivel adecuado de ansiedad, ya que activa el cuerpo y lo mantiene despierto, previniendo estados apáticos o pausados. Este tipo de ansiedad es positivo, pues fomenta la creatividad, la innovación y la resolución de conflictos. En cambio, la ansiedad patológica suele perjudicar el rendimiento de los individuos. Estos escenarios se presentan con mayor regularidad e intensidad al principio o al final de los estudios universitarios, posiblemente debido a las presiones propias de los periodos de cambio.

En algún momento de la vida, todas las personas han experimentado ansiedad, que se distingue por percibir opresión confusa y molesta. Manifestada por la incapacidad de mantenerse sentado o erguido durante un periodo, que normalmente está secundado de síntomas vegetativos como jaqueca, transpiración, taquicardia, molestia estomacal e intranquilidad. La influencia de estas alteraciones es altamente negativa en la calidad de vida de los jóvenes, estimulando la aparición de otros problemas mentales como el consumo de sustancias o la depresión, los cuales terminan por relacionarse con algunas enfermedades como la hipertensión, el asma, las úlceras estomacales y síndrome de colon irritable⁽¹²⁾.

Es importante reconocer que un destacable desempeño académico puede necesitar cierto grado de presión mental, ya que demasiada tranquilidad o falta de energía no proporciona el impulso necesario para afrontar obstáculos⁽¹¹⁾. Por otro lado, si la presencia de ansiedad se ve en niveles elevados puede ocasionar la desaprobación de materias, bajos niveles de bienestar, problemas emocionales y fracaso académico⁽⁹⁾. El ingreso y la permanencia académica constituyen procesos complicados y estresantes, desequilibrando la condición de los estudiantes al crear incertidumbre respecto a la solidificación de sus planes de vida⁽⁹⁾.

En Miami, un estudio evidenció que gran parte de los estudiantes universitarios excluían alimentos como frutas, verduras, legumbres o pescados que sustituían por opciones ricas en calorías; haciéndolos más vulnerables a una alimentación

deficiente ⁽¹³⁾. Por su parte, en Bolivia, un grupo de investigadores descubrió que un amplio porcentaje de esta población ayunaba por extensas horas; algunos otros se saltaban comidas, mientras que otros recurrían a la ingesta de comida rápida ⁽¹⁴⁾. Asimismo, en Barranquilla, se reveló que en cuanto al ingreso a la universidad hubo una notable reducción en el consumo de alimentos durante el desayuno y el almuerzo, situación predecible por la carga académica, los horarios extendidos y la venta de alimentos ultra-procesados dentro de la universidad ⁽¹⁵⁾.

En el Perú, desde hace muchos años se viene evidenciando problemas con los hábitos alimentarios en universitarios. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO) ⁽¹⁶⁾, el 51% de la comunidad reside en condición de inseguridad alimentaria y el 20 % sufre inseguridad alimentaria aguda. Al respecto Fernando Castro, coordinador de proyectos de la FAO en Perú, indica que eso connota que la gran mayoría de las personas han disminuido la calidad de su régimen alimentario o están consumiendo menos de lo que su organismo necesita.

Un estudio en la ciudad de Chachapoyas, realizado en el 2023, señaló que el 31% estudiantes de ciencias de la salud presentaban hábitos alimenticios malos, el 51% hábitos alimenticios regulares y solo el 18 % mostraba buenos hábitos alimenticios ⁽¹⁷⁾. Igualmente, en la Universidad Privada del Norte, en el mismo año, dos investigadoras evidenciaron que el 56,7% de estudiantes presentaban hábitos alimentarios inadecuados, de dicha muestra, el mismo porcentaje presentaba estrés académico severo, moderado y leve, encontrando así una correlación significativa, teniendo en cuenta que el estrés es el principal desencadenante de la ansiedad ⁽¹⁸⁾.

Al respecto, Cruz Oyague ⁽¹⁹⁾, desarrolló una investigación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2022 a universitarios de pregrado, donde después de analizar los resultados obtenidos determinó que un 64% de los universitarios mantenían hábitos alimentarios no saludables, que representaba la mayor parte de los estudiantes evaluados. A todo esto, la FAO ⁽¹⁶⁾, mencionó en un comunicado de prensa que la práctica de los malos hábitos alimentarios entre los peruanos es una de las tantas razones adicionales que generan la crisis alimentaria en el país.

Cuando abordamos la realidad en el mundo en torno a la ansiedad, se ha evidenciado mediante estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud durante el 2019, que existen 301 millones personas afectadas por esta condición, cifra que se vio en aumento durante la pandemia ⁽²⁰⁾. Así lo confirma Ecuador; donde durante el 2023 se halló una incidencia de universitarios con ansiedad y depresión entre el 30,3% y el 37,8% respectivamente; siendo la modalidad virtual la causa desencadenante de estas cifras ⁽²¹⁾. Mientras que en Argentina durante el 2020 y el 2021 se encontraron cifras entre el 67,9% y el 83,64% de ansiedad y/o depresión en universitarios ⁽²²⁾.

En el Perú, la situación no es muy diferente a la realidad global; el Ministerio de Salud ⁽²³⁾ durante el 2022 diagnosticó 433 816 casos de ansiedad en el Perú, donde la mayor incidencia predominaba en mujeres entre los 17 a 25 años, posicionándose en primer lugar como uno de los problemas de salud mental más atendidos en el país. Además, durante un seminario, dio a conocer que entre el 40% y 30% de jóvenes de 19 a 26 años presentaron síntomas de ansiedad y depresión. A esto, Ruíz Mamani acotó que estos trastornos están relacionados entre sí. Además, señaló que las personas que presentan mejor calidad de sueño generalmente también presentan mejores hábitos alimentarios ⁽²⁴⁾.

Es preocupante observar un aumento significativo en los problemas de salud mental, según la Dirección Ejecutiva de Salud Mental del MINSA ⁽²⁵⁾, informó que durante el primer trimestre del 2023 aumentaron hasta en un 64% a diferencia del primer trimestre del año anterior; de acuerdo a los datos obtenidos, las regiones en las que se presenció mayores casos atendidos fueron la Libertad con un 64%, Arequipa con 27,3%, Ica con 44%, San Martín con 35%, Cajamarca en un 44%, Piura 16%, entre otras más. A su vez, señalaron que los trastornos de ansiedad y estrés agudo se elevaron en 19,1%.

A nivel regional, en el 2018, los Estudios Epidemiológicos de Salud Mental en el Perú ⁽²⁶⁾, dejaron a conocimiento que, de manera anual, en promedio hay un 20,7% de la población joven que padece alguna forma de trastorno mental, encontrándose Tumbes entre las seis ciudades más afectadas, a diferencia de la región Lima, donde presenta un 10,4%. Durante los últimos años nuestra casa de estudios ha presenciado estados de ansiedad, especialmente durante el

confinamiento; condición que se vio en aumento en los estudiantes de todas las carreras debido a la poca interacción con docentes y compañeros, reflejándose no solo en un notable bajo rendimiento académico, sino también en manifestaciones de fatiga, insomnio y cambios en el apetito ⁽²⁷⁾.

La transición de las clases presenciales a las clases en línea ha dado lugar a la amplificación en los desafíos y presiones académicas en los jóvenes. La necesidad de adaptarse a las plataformas virtuales, la poca gestión del tiempo y la dificultad para mantenerse motivado, además de la falta de concentración han contribuido en la elevación de los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, sobre todo durante periodo de exámenes. La presentación de proyectos, trabajos grupales o trabajos prácticos pueden resultar ser altamente abrumadores acrecentando aún más los sentimientos de ansiedad.

Además de los efectos post pandemia, los universitarios suelen presentar situaciones de estrés en su vida académica de manera regular, debido a que deben acoplarse a la demanda y requerimientos que la universidad establece, tal es así que muchos estudiantes optan por pasar todo el día dentro de la universidad, por las extensas horas académicas, a fin de no gastar adicionales en pasajes, considerando las distancias entre su domicilio y la universidad. Esta situación repercute, además, a los hábitos alimentarios ya que estos pueden llegar a alterarse sino se lleva una correcta organización para la alimentación diaria.

En ese marco, se ha visto altamente afectado el bienestar de la comunidad universitaria. Aunque la ciudad de Tumbes carece de información sobre los hábitos alimentarios en la población estudiantil, sabemos que no es ajena a la situación actual que vive nuestra sociedad, debido al incremento en el consumo de comida chatarra, además del salto de comidas principales, patrones alimentarios que suelen vincularse al estado emocional de los estudiantes. Es por ello que las autoras muestran interés en abordar este tema en la Universidad Nacional de Tumbes, dejando así un registro de cómo es el manejo que tienen los estudiantes con los hábitos alimentarios ante los desafíos del régimen académico, y cómo esto puede los afectar psicológicamente.

Teniendo en consideración la situación problemática observada, fue crucial formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y la ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?

En ese marco, el presente trabajo de investigación hizo mención a la prevalencia de problemas de salud mental y nutricional, de manera particular en la ansiedad y los hábitos alimentarios inadecuados que se generan en estudiantes universitarios, debido a que, al enfrentar desafíos propios relacionados con el estrés y la vida universitaria, podrían llegar a afectar su calidad de vida. Para lograr abordar esta problemática y promover estrategias de salud, es necesario entender la relación que tienen los estudiantes con los hábitos alimentarios y la ansiedad, de manera que; al tratar esta preocupación social, se podrá fomentar comunidades académicas más saludables y productivas, contribuyendo no solo en la mejora de la calidad de vida de esta población, sino también a la sociedad en general.

En cuanto a la relevancia teórica del estudio, si bien existen bases sobre ansiedad y hábitos alimentarios, la literatura no refleja por completo la interacción de las variables, de manera concreta en la población universitaria, por lo que el presente estudio fortalecerá las bases teóricas y contribuirá en el entendimiento de como estos factores influyen en la calidad de vida de los estudiantes universitarios, ya que unificará teorías sobre la nutrición y la psicología generando interés y nuevas hipótesis a futuros investigadores que deseen ahondar en el tema o diseñar intervenciones que frenen con este problema social.

La metodología del estudio utilizó un riguroso enfoque cuantitativo, de manera que los datos obtenidos sean significativamente relevantes, esta elección es con el fin de obtener una comprensión profunda de la relación entre las variables de estudio. Usando una reconocida Escala de Autoevaluación de la Ansiedad (EAA) y un cuestionario elaborado por las autoras para hábitos alimentarios que fue validado mediante la fiabilidad estadística y el juicio de expertos en el área, garantizando así que los datos obtenidos sean confiables, por ende, el análisis sea más estricto.

Finalmente, en la aplicación práctica, los resultados obtenidos permitieron acrecentar el interés y el deseo de las autoridades de crear estrategias de intervención o prevención, siendo los estudiantes universitarios quienes serían beneficiados. Entendiendo la correlación entre los hábitos alimentarios y la ansiedad de esta población, se contribuirá en la formación de programas que promuevan los hábitos alimentarios saludables y afronten los problemas de salud mental presente en los estudiantes, mejorando así, la calidad de vida y éxito académico. Así mismo es preciso recalcar que el estudio planteó como objetivo general: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

La inspección de las bases teóricas facilitó un marco conceptual integrado por ideas y argumentos que sirvieron para la investigación empírica, permitiendo el uso de preguntas decisivas y produciendo conocimientos resaltantes sobre hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes universitarios. En este escenario, las teorías nutricionales aportaron mayor magnitud crítica, mientras que, las teorías de salud mental proporcionaron perspectivas importantes para el aprendizaje y la presencia de la ansiedad en el entorno universitario determinando de qué manera influyen los hábitos alimentarios en la parte cognitiva y emocional, y que impacto tienen en la ansiedad.

Para la Real Academia Española ⁽²⁸⁾, el término “hábito” nace del latín *habitu* y es la manera particular de actuar o comportarse, obtenido por la reincidencia de acciones iguales o uniformes, causado por instintos. Los hábitos son comportamientos o conductas adquiridas a través de la repetición, estos pueden ser beneficiosos como perjudiciales. Con relación al estudio, la alimentación y la salud, las personas pueden alcanzar sus metas u objetivos si son forjados de manera adecuada a lo largo de la vida, resaltando así que los hábitos, de manera general, son potentes factores en la vida cotidiana ⁽²⁹⁾.

Mientras que, como raíz etimológica, es la forma habitual de ser, dando como resultado respuestas y comportamientos repetitivas propias de la unión de la naturaleza y la cultura ⁽²⁹⁾. Aspe y López ⁽³⁰⁾, establecieron que los hábitos son aptitudes que el individuo alcanza a medida que ejerce su autonomía; nadie adquirió los hábitos al nacer, es decir, no son natos; ya que son aprendidos con acciones que experimentamos en la vivencia, adaptándolos así a nuestra rutina de manera inconsciente, volviéndose parte de nuestro aprendizaje que muy difícilmente podemos dejar.

El acto de comer es una necesidad biológica y natural del ser vivo. Esta necesidad en el humano, hace que procure que los alimentos seleccionados sean de sus requerimientos y preferencias. Por lo que, definimos la alimentación como un proceso que no solo se basa en la ingesta de nutrientes, sino que

también, es un fenómeno complejo con varias dimensiones, siendo los aspectos más importantes el biológico, económico, psicológico y social, este último es el más influyente respecto a la elección y la ingesta de alimentos, pudiendo ser empleado en la difusión de hábitos saludables en la conducta alimentaria ⁽³¹⁾.

En el año 2016 los autores Martínez y Pedrón ⁽³²⁾, conceptualizaron que la alimentación es la acción en la que adquirimos del entorno, las sustancias esenciales para nutrirnos, teniendo en cuenta que estos componentes se encuentran presentes en los alimentos que incluimos en la vida cotidiana. Por lo que, es necesario educarnos y conocer que nutrientes contienen los alimentos, eligiendo así lo más adecuados según nuestras necesidades, dejando de lado mitos o creencias impartidas en la sociedad, fomentando el desconocimiento en temas básicos que perjudican la nutrición.

La alimentación es el proceso de adquirir alimentos que luego proporcionarán al organismo los nutrientes, la nutrición en cambio; sucede cuando los alimentos adquiridos se transforman en energía para realizar distintas actividades durante el día. Dentro de la alimentación se definen tres tipos, donde varía el ser vivo que se alimenta y de qué se alimenta: tenemos la alimentación humana, que al ser heterótrofos, necesitamos de otras especies para alimentarnos y nutrirnos; la alimentación animal es similar a la humana, ya que también dependen de otras especies para sobrevivir; mientras que la alimentación vegetal puede ser de dos tipos, sintetizando compuestos orgánicos (sales minerales y agua) además de la fotosíntesis, por la que también pueden obtener energía solar ⁽³³⁾.

Una alimentación saludable es aquella que beneficia al individuo, puesto que aporta al organismo todos los alimentos necesarios, de manera que cubre sus requerimientos nutricionales según etapa de vida o situación de salud. La alimentación saludable debe componerse por ciertas características: tiene que ser completa en nutrientes y equilibrada, para que guarde proporción entre sí. Además, es preciso que sea suficiente en cantidad y calidad, adaptada según las necesidades del individuo; variada, ya que los alimentos obtenidos serán diferentes y finalmente, no debe implicar un riesgo para la salud ⁽³⁴⁾.

Los nutrientes son aquellos elementos que se encuentran en los alimentos y que

el organismo usa para suministrarse de energía y materia, se pueden catalogar en dos tipos: macronutrientes, que son los que requerimos en cantidades mayores y nos aportan energía; mientras que los micronutrientes los necesitamos en cantidades menores ⁽³³⁾, encontrándose también otros elementos como el agua y la fibra como complemento de la alimentación ⁽³⁴⁾.

Los macronutrientes son componentes orgánicos que se constituyen principalmente por elementos químicos complejos. Están los carbohidratos compuestos por azúcares, almidón y fibra; las proteínas compuestas por aminoácidos en cadena y los lípidos, formados básicamente por los ácidos grasos. De manera similar, los micronutrientes están constituidos en menor cantidad por elementos químicos complejos. Dentro de los micronutrientes encontramos las vitaminas (liposolubles e hidrosolubles) y los minerales divididos también en macro elementos y micro elementos.

La mala nutrición, representa una amenaza para la salud humana. Por un lado, la desnutrición aumenta el riesgo de muerte infantil, mientras que el sobrepeso y obesidad está estrechamente asociado al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Los seres humanos tienen elementos y factores indispensables en la vida, la alimentación es uno de ellos. Constituyéndose por una secuencia de actos conscientes y voluntarios que van desde la planificación, producción, selección, preparación e ingestión de los alimentos, actos que pueden modificarse por influencias externas ⁽³⁵⁾.

La Fundación Española de la Nutrición ⁽³⁶⁾, ha señalado que los hábitos alimentarios comienzan en la familia, y se manifiestan como patrones reiterativos y sensatos, que conlleva a las personas a escoger e ingerir alimentos determinados en reacción a presiones socioculturales. Es así, que aunque los universitarios se vean propensos a influencias, son ellos los responsables directos de su alimentación, debido a que aunque los hábitos alimentarios inicien en la familia, es cuando el individuo consigue autonomía que se forma un patrón de consumo alimenticio nuevo y estable ⁽³⁷⁾.

Dentro de las actividades que implica mantener hábitos alimentarios saludables, se encuentra un punto de suma importancia: tener una organización de los

tiempos de comida, ya que puede ayudar a mejorar o establecer el consumo de tres comidas primordiales y dos refrigerios durante el día, asegurar el desayuno e incluso dedicar más tiempo a la familia; esto, a fin de reducir el estrés que muchas veces puede generar la planificación del qué comer cada cierta hora, ayudando así, que la ansiedad juegue en contra e impacte en lo que podamos consumir, logrando mantener una alimentación acorde a nuestras necesidades ⁽³⁸⁾.

Es importante que una alimentación balanceada contenga todos los grupos de alimentos que fueron establecidos durante los años 60 por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) ⁽³⁹⁾, mismos que el Ministerio de Salud del Perú categoriza según su composición. Dentro de estos se encuentran los cereales, tubérculos y leguminosas; que son ricos en hierro y fibra, así como también de otros nutrientes. Asimismo, son la base de nuestra alimentación, ya que nos proveen la mayor proporción de energía; por su parte, la incorporación de las verduras, hortalizas y frutas en cantidades adecuadas proporciona fibra dietaria y una gran cantidad de vitaminas y minerales esenciales ⁽⁴⁰⁾.

Las grasas y aceites constituyen otro grupo de alimento que requieren ser escogidos y consumidos cuidadosamente. Su valor resulta significativo y son una fuente esencial de vitaminas liposolubles como la A, E, D y K cuando provienen de ácidos grasos insaturados. Es fundamental evitar aquellos que contengan grasas trans por su asociación negativa con la salud. Por su parte, los pescados y mariscos también contienen ácidos grasos esenciales, proporcionando beneficios para la salud reduciendo el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares ⁽⁴⁰⁾.

En contraste, las carnes, aves de corral y huevos nos benefician con las proteínas que nos aportan, además de contener hierro, vitaminas del complejo B y zinc que aún en pequeñas cantidades, si se consumen de manera regular ayuda a cubrir las necesidades proteicas, aunque se les retire la piel o grasa acumulada. De manera similar, la leche y productos lácteos nos proveen de proteínas, grasas y nutrientes importantes como el calcio y el potasio ayudando a la salud ósea en general. Al integrar estos grupos de alimentos de manera

equilibrada en nuestra dieta, aseguramos obtener la variedad de nutrientes que cada grupo ofrece ⁽⁴⁰⁾.

El agua, al no pertenecer a ningún grupo de alimentos al no aportar nutrientes, desempeña un papel vital para la vida y resulta fundamental para las funciones esenciales del organismo ⁽⁴¹⁾. Esta distinción es evidente cuando se compara con las bebidas alcohólicas, energizantes o azucaradas, que, a pesar de estar dirigidos a los jóvenes, han sido objeto de investigación debido a su contenido de alcohol, cafeína, azúcares y otros estimulantes y su asociación con trastornos del sueño, problemas en el sistema nervioso, complicaciones cardiovasculares y afectaciones en el hígado ⁽⁴²⁾.

Mientras que los alimentos azucarados contienen hidratos de carbono simple, que consumidos en exceso se acumulan en forma de grasa; estos alimentos, comúnmente presentes en una variedad de productos industrializados, están directamente asociados con enfermedades persistentes como la obesidad, enfermedades cardíacas y la diabetes ⁽⁴³⁾. Por otro lado, el consumo elevado de sodio puede provocar hipertensión arterial, osteoporosis e insuficiencia renal ⁽⁴⁴⁾. He ahí la importancia de una elección consciente, especialmente en la población joven, para garantizar un bienestar en el futuro.

La cultura alimentaria se define como el conjunto de hábitos alimentarios, selección y preparación de alimentos, además de las cantidades y la frecuencia consumida de los mismos, siendo este conjunto el predominante en el estado nutricional de las personas. Muchos estudiantes conocen los conceptos básicos de una alimentación saludable, sin embargo, este entendimiento no se ve reflejado en la realidad de la dieta balanceada que llevan, suponiendo riesgos de morbilidad y mortalidad en la edad adulta, evidenciado tanto en la prevalencia de sobrepeso y obesidad como en el ámbito psicológico y social ⁽³⁷⁾.

Ante lo anteriormente mencionado, es importante destacar que los conocimientos que logren adquirir los jóvenes universitarios de los hábitos alimentarios pueden ser incorrectos, pudiendo tener un estilo de vida inadecuado al no mantener horarios de comida establecidos, realizando escasa actividad física, ingiriendo alimentos procesados o ultra procesados, pasando por alto

comidas principales como el desayuno o almuerzo por falta de tiempo u otras razones ⁽⁴⁵⁾. Se debe considerar que estos comportamientos representan determinantes factores de riesgo para el estado de salud de estos jóvenes ⁽⁴⁶⁾.

Según la definición de la Real Academia Española ⁽⁴⁷⁾, la ansiedad se refiere a un estado caracterizado por agitación, preocupación o angustia en la mente, que suele acompañar diversas enfermedades y que impide la sensación de calma a quienes la padecen. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud ⁽⁴⁸⁾, describe la ansiedad como un trastorno representado por la presencia de intenso miedo y preocupación, que con síntomas lo suficientemente graves puede provocar angustia o limitar de manera importante la capacidad funcional de una persona. Existen diversas categorías de este trastorno, entre ellos destacan: ansiedad generalizada, pánico, ansiedad social, ansiedad de separación y otros.

En cambio, para la Sociedad Española de Medicina Interna ⁽⁴⁹⁾, la ansiedad no es nada menos que una herramienta conveniente que nos posibilita estar alerta ante situaciones diversas, manifestándose a nivel somático y afectivo, un nivel moderado de ansiedad puede lograr mantenernos prevenidos y afrontar diversos obstáculos que tengamos en el futuro. Sin embargo, el sistema de respuesta de ansiedad puede verse superado y funcionar incorrectamente, presentándose incluso, en ausencia de peligro lo que produce un deterioro funcional psicosocial y fisiológico en la persona.

Para Méndez y Arévalo ⁽⁵⁰⁾ la ansiedad, así como el estrés son emociones que los jóvenes estudiantes tienden a reprimir, lo que mayormente engrandece los problemas llevándolos al límite, tanto, que en muchos de los casos van a requerir de atención médica, por los diferentes efectos negativos que suelen emitir sobre la motivación, comunicación, educación y el rendimiento de la persona en general. Piqueras y colaboradores ⁽⁵¹⁾, para poder identificar estas circunstancias potencialmente amenazantes o agresoras que necesitan ayuda clínica detallan algunas de estas situaciones:

Cuando el estímulo que se muestra es inofensivo y supone una respuesta de alerta complicada, otra situación es la persistencia de la ansiedad y los niveles de alerta en el tiempo, excediendo lo que se considera normalmente adaptativo y

por último, cuando los niveles de alerta y la ansiedad cesan el rendimiento del sujeto y las conexiones sociales. Si bien hay un tratamiento psicológico eficaz este va a depender de la edad y la gravedad del paciente ⁽⁴⁸⁾. Estos tipos de trastornos pueden no solo afectar su rendimiento social, sino también académico y laboral.

En el año 2021, Chacón E, et al, ⁽⁵²⁾ denominaron algunos de estos trastornos como ansiedad generalizada la cual persiste durante un periodo prolongado, relacionado además con diversas situaciones o actividades. Asimismo, el trastorno de pánico que se reconoce por la ocurrencia de ataques imprevistos seguidos, los cuales involucran la aparición súbita de un miedo intenso o malestar que se desarrolla en minutos. En cuanto a la ansiedad social, se manifiesta en una o varias circunstancias sociales en las que el sujeto se encuentra enfrentado a las críticas por parte de otros individuos. Finalmente, la ansiedad por separación se considera como el miedo que experimenta el individuo al separarse de las personas por las que está emocionalmente vinculada.

Existen manifestaciones de la ansiedad que se dan mediante síntomas clínicos que pueden más tarde convertirse en trastornos de la personalidad, por este motivo se cree necesario identificar y tratar a tiempo cualquier indicio que se haga presente. Se considera igualmente que el problema quizás se deba a la aparición de otra enfermedad principal, la cual es más notoria, no obstante, la ansiedad es capaz de adherirse a este mal con su propia sintomatología representando un gran riesgo para quien la padece ⁽⁵³⁾. Como se puede evidenciar, debido a que el concepto de ansiedad hoy en día es multidimensional, su fracción operacional consta de diversos sistemas de respuesta, pese a esto, dos de ellos son los más relevantes ⁽⁵⁴⁾:

La dimensión afectiva que forma parte de la adaptación humana frente a funciones particulares que guían los actos individuales, tomando en cuenta las emociones o sentimientos, además de diferentes reacciones relacionadas con el subconsciente ⁽⁵⁵⁾. Puede interpretarse también como el malestar interno originado por vivencias ansiosas ⁽⁵⁴⁾, ocasionando así la aparición de síntomas como la disminución del estado de la conciencia, aprehensión, miedo y la

ansiedad ⁽⁵³⁾.

Mientras que la dimensión somática hace alusión a las respuestas automáticas que el cuerpo emite a manera de defensa frente a situaciones desagradables que ocasionan malestar emocional transformando las tensiones emocionales en manifestaciones físicas, apartando la atención a los problemas mentales y provocando ansiedad. ⁽⁵⁵⁾ Entre sus síntomas encontramos: Temblores, malestar de cuerpo, agotamiento, palpitaciones, sudoración, náuseas y vomito, insomnio y pesadillas. De esta manera, la dimensión somática obtiene mayor relevancia en la percepción de los trastornos ⁽⁵³⁾.

Según Barrueta E ⁽⁵⁶⁾, las causas más comunes se dividen en dos niveles inmediatos: el físico y el mental. En la ansiedad exógena se produce un estado inquietante provocado por estímulos externos como conflictos agudos, situaciones de malestar emocional, cambios de autoconcepto y problemas procedentes del entorno. Mientras que, en lo endógeno, lo cual se considera como patrimonio físico, aquí los cimientos son biológicos, dado que es la constitución interna. Por lo cual la señal se desplaza, corre, se expresa y surge perpetuamente movido por dos brisas fundamentales que son los sucesos externos de una parte y los procesos somáticos de otra.

Entre los estudiantes universitarios los inconvenientes de la salud mental han sido uno de los desencadenantes de preocupación en todo el mundo. Una clara explicación a todo esto quizás es el hecho de que el inicio de la vida universitaria simboliza una notable fase de transición entre la adolescencia y la juventud ⁽⁵⁷⁾. Actualmente el ámbito universitario se ha convertido en el nuevo escenario, donde los jóvenes tienen mayores responsabilidades, poco tiempo para recrearse y la obligación de cumplir con las expectativas de su familia, además de contar con el estrés académico y riesgos psicosociales ⁽⁵⁸⁾.

De acuerdo con la literatura basada en la evidencia, diferentes estudios certificaron que la incidencia de depresión o ansiedad en los universitarios se muestran principalmente en las profesiones de la salud, constituyendo así índices más elevados que en la población en general ⁽⁵⁸⁾. Estos jóvenes pueden comprometer su salud mental si no disponen de todos los recursos necesarios

para hacerle frente, el reconocimiento situacional personal y el acompañamiento que los docentes o la institución puedan brindar ante este tipo de situaciones que se suelen presentar en la comunidad estudiantil ⁽⁵⁸⁾.

Si nos centramos en los estudiantes del área de la salud, estos por determinantes propios de sus profesiones, sobre todo por el conocimiento que deben adquirir y las habilidades que tienen que desarrollar en las prácticas de laboratorio o clínicas, pueden estar doblegados con mayor grado a estos estresores, por lo que se puede esperar que tengan una mayor alteración psicológica. A su vez se ha señalado que pueden experimentar agotamiento, desinterés por el estudio y la autocrítica, al igual que la pérdida de control en el manejo del entorno familiar y social ⁽⁵⁸⁾.

Considerando esta y otras afirmaciones hechas por varios autores quienes aplicaron el mismo test, es que el presente estudio tomó como instrumento de medición dicho cuestionario, pues ha demostrado tener grandes capacidades para lograr identificar posibles trastornos de ansiedad. Además, es de sencilla aplicación, su resolución o desarrollo necesita de poco tiempo, es una prueba a la que se puede acceder fácilmente y cuenta con ítems elaborados en forma positiva y negativa cuyo propósito es evitar que la persona conteste de manera automática, particularidades que la hicieron idónea para ser utilizada en esta investigación ⁽⁵⁹⁾.

2.2. Antecedentes

Tan pronto como la sociedad académica y científica se empeña por comprender los factores que afectan el bienestar de los alumnos y de qué manera impactan en la parte educativa, la confluencia de la alimentación con lo psicológico surge como un campo de estudio importante. Es así como, mediante una ardua investigación de la literatura, se examinaron los antecedentes existentes, abarcando vacíos dentro del análisis y recalando aquellos estudios que abordaron la conexión de las variables en el contexto universitario.

Ramón E, et al ⁽⁶⁰⁾, abordaron el tema “Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios” 2019, Madrid. Su objetivo fue examinar el consumo de alimentos en una comunidad

universitaria y cuantificar su asociación a la ansiedad, depresión, estrés e insomnio. Por esta razón el método de estudio fue descriptivo transversal, donde se utilizaron tres cuestionarios dirigidos a 1055 estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron que la alimentación no saludable se relaciona notablemente con sus variables establecidas. Llegando a la conclusión que los hábitos alimenticios no saludables son frecuentes en los universitarios y se relacionan con la ansiedad, depresión y estrés.

Kauffman B, et al ⁽⁶¹⁾, en su investigación “Sensibilidad a la ansiedad en relación con las expectativas alimentarias entre estudiantes universitarios” 2021, United States. Analizaron la sensibilidad a la ansiedad como predictor de las expectativas alimentarias. Para ello emplearon cuatro cuestionarios diferentes, los cuales fueron aplicados a 1589 estudiantes universitarios. Teniendo como resultados que los niveles más elevados de sensibilidad a la ansiedad se encuentran ligados a expectativas altas de comer con el fin de controlar emociones negativas, el aburrimiento y sentimiento de descontrol. Después evaluar los resultados los autores concluyeron que los estudiantes con mayor sensibilidad a la ansiedad están más propensos a desarrollar expectativas alimentarias inadecuadas.

Da Silva, et al ⁽⁶²⁾, trabajaron el título “Ansiedad y Conducta alimentaria en estudiantes de nutrición”. 2022, Brasil. A fin de observar la relación de la ansiedad y el comportamiento alimentario en los estudiantes de nutrición. Se trabajó con una muestra de 158 universitarios desde el primer al último año de nutrición, constituido por 141 mujeres y 17 varones, teniendo como edad promedio 22,6 años; usaron como instrumento la encuesta, además de obtener información socioeconómica básica de los partícipes; constataron la relación positiva entre la ansiedad y los hábitos alimentarios asociado con el comer emocional.

Yulin T, et al ⁽⁶³⁾, en “Relación entre estrés, ansiedad y conducta alimentaria entre estudiantes chinos: un estudio transversal”. 2024, China. Analizaron la función de la ansiedad como intermediario entre el estrés y los hábitos alimentarios de los universitarios chinos. Basándose en evidencia de la IPCRC del 2021 donde incluyó la participación de 1672 con edades inferiores a 25 años. Encontrando que los universitarios chinos desarrollaron altos niveles de estrés tanto a largo como a corto plazo, asociándose con el aumento de la ansiedad y la conducta

alimentaria no saludable. Además, añadieron que la ansiedad es el intermediario para el estrés a largo plazo y la conducta alimentaria.

Cortez H, et al ⁽⁶⁴⁾, en su investigación titulada “Asociación entre ansiedad y hábitos alimenticios”. 2023, Perú. Propusieron identificar la relación entre sus variables de estudio. Realizando un estudio de tipo cuantitativo correlacional, no experimental, con corte transversal y un enfoque predictivo-deductivo analítico basado en la información obtenida de un cuestionario aplicado en 69 estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional del Callao (UNAC). Los investigadores concluyeron que sí existe una relación entre el consumo alimentario y la ansiedad utilizando un análisis multivariado.

Cartagena R, et al ⁽⁶⁵⁾, en su tema de investigación “Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización por COVID-19”. 2021, Perú. Tuvieron como objetivo estimar la conexión de los hábitos alimentarios y el bienestar emocional en estudiantes universitarios de ingeniería. Donde utilizaron un estudio descriptivo con un corte transversal aplicaron en 195 participantes dos instrumentos. Los autores encontraron una tendencia a consumir alimentos poco saludables, relacionados significativamente a estados negativos de salud emocional, prevaleciendo la ansiedad en un 82%, cifras similares en depresión y estrés.

Arrúe L ⁽⁶⁶⁾, en su manuscrito titulado “Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020 – 2021”. 2021, Perú. Exploraron la asociación de sus variables en estudiantes de la especialidad de Psicología. Manejando un estudio cualitativo descriptivo con enfoque hipotético deductivo, de diseño transversal no experimental en una muestra de 22. Recolectando información mediante el Focus Group y una encuesta. La investigadora encontró una frecuencia muy alta entre las variables, determinando así su relación.

Arriaga y Manchego ⁽⁶⁷⁾, en su estudio “Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un Instituto Privado, Lima 2022”. 2022, Perú. Su propósito fue determinar la correlación de sus variables de

estudio. La investigación fue de tipo cuantitativa, correlacional, no experimental y de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de salud. Los autores pudieron evidenciar estadísticamente gracias a la prueba de Chi cuadrado con P valor de 0.010, la existencia de una correlación significativa entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud.

Jiménez G ⁽²⁷⁾, en su tesis titulada “Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022”. 2023, Perú. Planteó determinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios. Dicha investigación tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional con corte transversal; donde la muestra fue de 63 universitarios de la escuela de Medicina Humana. La autora concluyó que no existe relación entre las variables estudiadas.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo.

3.2. Diseño de investigación

El estudio presentó un diseño no experimental, transeccional - correlacional.

Esquema:

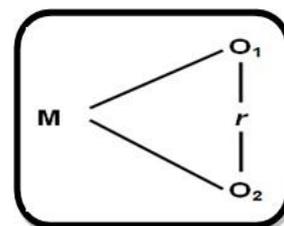
Dónde:

M: Muestra.

O1: Variable 1 (Hábitos alimentarios).

O2: Variable 2 (Ansiedad).

r: Relación de las variables de estudio.



3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población estuvo integrada por 225 estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes matriculados en el año lectivo 2023 (Anexo N°03).

Muestra

La muestra fue compuesta por 87 estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes que contaron con los criterios de inclusión y exclusión. Para la obtención de la muestra se empleó la fórmula de la población finita y el reajuste de esta.

Fórmula de la población finita:

$$n = \frac{N z^2 p \cdot q}{d^2 (N-1) + z^2 p \cdot q}$$

Donde:

N = Tamaño de la población.

Z = Coeficiente de confiabilidad: para un 95% de confiabilidad

$$z = 1,96 \cong 2$$

p = Probabilidad de éxito o proporción de aciertos = 0.5

q = 1 - p

Reajuste de la misma:

$$\frac{M}{1 + \frac{M}{P}}$$

Donde:

Muestra (M)

Población (P):

Muestreo

Se seleccionó la muestra a través del muestreo no probabilístico, por conveniencia.

3.4. Criterios de Selección

Criterio de inclusión

- Estudiantes que estuvieron matriculados en la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes en el año lectivo 2023.
- Estudiantes que desearon participar voluntariamente.
- Estudiantes que se encontraron presentes el día de la aplicación de los cuestionarios.
- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado y resolvieron los dos instrumentos.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no se matricularon en la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes en el año lectivo 2023.
- Estudiantes que no desearon colaborar voluntariamente en la investigación.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.

3.5. Técnicas e instrumentos

Técnica

Se utilizó como técnica la encuesta como herramienta cuantitativa, ya que permitió evaluar los hábitos alimentarios y la ansiedad de nuestra población. Previo a la encuesta, se hizo entrega del consentimiento informado. (Anexo N°05)

Instrumento

En esta investigación se usaron 2 instrumentos.

En la medición de la primera variable: se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios el cual constaba de 20 preguntas, empleando la escala de Likert, elaborado por las autoras. (Anexo N°02)

El cuestionario presentó la siguiente estructura:

- Datos generales: edad, sexo y ciclo.
- Las preguntas del primer indicador tuvieron tres valores de respuesta: 1 es nunca, 2 es en ocasiones y 3 es siempre.
- Las preguntas del segundo indicador fueron 12 y tenían los mismos detalles del anterior.
- Las preguntas del tercer indicador fueron 7 preguntas y las respuestas presentaron tres valores diferentes a las anteriores: nunca es igual a 3, en ocasiones es 2 y siempre es 1.

La escala de valoración fue la siguiente:

- No saludable: 20 a 33 puntos.
- Poco saludable: 34 a 47 puntos.
- Saludables: 48 a 60 puntos.

Respecto a la segunda variable, se utilizó la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA) ⁽⁶⁸⁾, que consto de 20 preguntas y calculó los síntomas de la ansiedad. (Anexo N°03)

Presenta la siguiente estructura:

El primer indicador, mostro 5 signos o síntomas afectivos, debiendo responder a: "Nunca o casi nunca", "A veces", "Con bastante frecuencia" y "Siempre o casi siempre"; a través de una escala de valores que oscila entre 1, 2, 3 y 4, en orden variable, dependiendo del ítem.

El segundo indicador mostro características somáticas, planteadas en 15 preguntas que mantuvieron las mismas especificaciones de respuesta que el indicador anterior.

La interpretación de la escala utilizó la tabla de conversión, para obtener el puntaje, cuyos resultados son:

- Ansiedad dentro de lo normal: menos de 50 puntos.
- Ansiedad mínima o moderada: 50 a 59 puntos.
- Ansiedad marcada a severa: 60 a 69 puntos.
- Ansiedad en grado máximo: 70 puntos a más.

3.6. Validez y Confiabilidad del instrumento

Con el propósito de corroborar la validez de los resultados, el instrumento de la primera variable hábitos alimentarios fue sometido a la evaluación de juicio de expertos (Anexo N° 12), profesionales capacitados de Nutrición y Dietética con grandes conocimientos en el tema. En cuanto a la segunda variable ansiedad se utilizó como instrumento el cuestionario Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA), validado por el Dr. William W.K. Zung experto en psiquiatría, conformado por 20 ítems.

Además, se aplicó una prueba piloto conformada por una muestra de 20 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad Nacional de Tumbes en el periodo 2023, a través de la misma se obtuvo mediante el coeficiente del alfa de Cronbach un resultado de 0,728 (Anexo 13) para variable hábitos alimentarios y un resultado de 0,772 (Anexo 14) para la variable ansiedad, ambos resultados permitieron clasificar a los instrumentos como una confiabilidad buena.

3.7. Procedimiento de recolección de datos

Para obtener el total de muestra, previamente se solicitó en el decanato de Ciencias de la Salud el total de alumnos matriculados en Nutrición y Dietética en la Universidad Nacional de Tumbes en el año 2023, una vez obtenidos estos datos, para corroborar que la técnica sea adecuada y fiable, realizamos la prueba piloto en 20 estudiantes de Medicina Humana de la misma institución. Antes de aplicar el cuestionario de hábitos alimentarios y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA) formulada por William Zung, se explicó a los participantes en qué consistía el proyecto y los detalles del estudio, una vez firmado el consentimiento informado, se procedió con la resolución de las encuestas durante aproximadamente 10 minutos.

Una vez recopilada la información, fueron registrados en Microsoft Excel, donde se logró interpretar y relacionar los resultados mediante categorías saludable, poco saludable y no saludable en la variable de hábitos alimentarios, mientras que para la variable ansiedad se evaluaron como dentro de lo normal, ansiedad mínima a moderada, ansiedad marcada a severa y en grado máximo.

3.8. Procesamiento y análisis estadístico

Los softwares estadísticos SPSS versión 26 y Microsoft Excel en su versión 2019 serán utilizados para elaborar tablas para cada variable en estudio, luego se procederá a elaborar gráficas estadísticas de barras que reflejen los resultados obtenidos durante la recolección de datos.

Prueba normalidad

H_0 : La muestra sigue una distribución normal

H_1 : La muestra no sigue una distribución normal

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	Grado de libertad	P-valor
Hábitos Saludables	0.423	52	0.000
Ansiedad	0.376	52	0.000

Criterios de decisión

Si $p < 0.05$, rechazamos la H_0 y aceptamos la H_1

Si $p \geq 0.05$ aceptamos la H_0 y rechazamos la H_1

Decisión y conclusión

Como $p < 0.05$ entonces rechazamos la H_0 y aceptamos la H_1 , es decir, los datos no siguen una distribución normal, por lo tanto, aplicaremos estadística no paramétrica.

Para determinar la relación entre las variables hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética, se utilizó la prueba estadística del coeficiente de correlación de Spearman, el cual empleó medidas no paramétricas con la finalidad de probar la hipótesis en investigación, sustentando así, si existe o no una correlación entre las variables en investigación.

3.9. Aspectos Éticos

Acorde con lo que se indica en la resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU ⁽⁶⁹⁾ de la Universidad Nacional de Tumbes, el estudio conservó y sostuvo los siguientes códigos éticos que rige:

Aseguró la integridad, el bienestar y los derechos de los participantes, respetando los protocolos específicos correspondientes a cada campo de estudio.

Respetó las características culturales y perspectivas de los grupos sociales e individuos participes del estudio.

Requirió y obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes de Nutrición y Dietética que aceptaron participar en el estudio. El consentimiento consideró entre sus características el propósito y duración del proyecto, sus objetivos, los riesgos posibles, los criterios de inclusión y de exclusión, la metodología que se empleó y, finalmente los criterios del proyecto.

Conservó la privacidad de los datos que los participantes involucrados brindaron, salvaguardando el anonimato de estos desde el inicio hasta el final del estudio.

Avaló la autonomía de la participación de los estudiantes, previniendo consecuencias negativas en caso se presentará el deseo de retiro en medio de la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:

En la aplicabilidad de los instrumentos, se pudo dar respuesta al objetivo general, que fue: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Tabla 01: Distribución numérica de la Correlación de Spearman entre la variable hábitos alimentarios y la variable ansiedad.

Correlación de variables	Hábitos alimentarios	
	Sig. (bilateral)	Rho de Spearman
Ansiedad	0,001	-0,559
Número de casos	87	87

Se pudo observar que la correlación de Spearman logró una significancia de 0,001, rechazando la H_0 y aceptando la hipótesis planteada. Así mismo se alcanzó un valor de -0,559 que es interpretado como una correlación negativa moderada.

Tabla 02: Distribución numérica y porcentual de los Hábitos alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes 2023.

Hábitos alimentarios	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	33	37,9%
Poco saludable	51	58,6%
No saludable	3	3,4%
Total	87	100%

Se observan los hábitos alimentarios en los estudiantes de Nutrición y Dietética, se mostró que un 58,6% presentó hábitos alimentarios poco saludables, el 37,9% presentó hábitos alimentarios saludables y el 3,4% no saludables.

Tabla 03: Distribución numérica y porcentual del Nivel de ansiedad en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes 2023.

Nivel de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Dentro de lo Normal	35	40,2%
Ansiedad mínima a moderada	24	27,6%
Ansiedad marcada a severa	22	25,3%
Ansiedad en grado máximo	6	6,9%
Total	87	100%

Se identifican los niveles de ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética, además, se mostró que un 40,2% presentó ansiedad dentro de lo normal, el 27,6% presentó ansiedad mínima a moderada, el 25,3% presentó ansiedad marcada a severa y el 6,9% ansiedad en grado máximo.

Tabla 04: Correlación de Spearman entre la dimensión horario de consumo de alimentos y la variable ansiedad.

Correlación de variables	Horario de consumo de alimentos	
	Sig. (bilateral)	Rho de Spearman
Ansiedad	0,000	-0,375
Número de casos	87	87

Se puede observar que la correlación de Spearman alcanzó una significancia de 0,000. De la misma manera, se obtuvo un valor de -0,375 el cual es interpretado como una correlación negativa débil.

Tabla 05: Correlación de Spearman entre la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y líquidos y la variable ansiedad.

Correlación de variables	Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos	
	Sig. (bilateral)	Rho de Spearman
Ansiedad	0,001	-0,357
Número de casos	87	87

Se registra que la correlación de Spearman tuvo una significancia de 0,001. Así mismo, se alcanzó un valor de -0,357 el cual es interpretado como una correlación negativa débil.

Tabla 06: Correlación de Spearman entre la dimensión frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados y la variable ansiedad.

Correlación de variables	Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos	
	Sig. (bilateral)	Rho de Spearman
Ansiedad	0,001	-0,358
Número de casos	87	87

La correlación de Spearman tuvo una significancia de 0,001. Así mismo, se alcanzó un valor de -0,358 el cual es interpretado como una correlación negativa débil.

4.2. Discusión:

La investigación se ejecutó en la Universidad Nacional de Tumbes, contando con la participación de 87 estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética. Considerando estos aspectos, el objetivo general que se planteó fue: determinar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman (tabla N°01), el cual indicó que sí existe una relación entre las variables de estudio con una significancia de 0,001 y un valor de -0,559 lo que indica una correlación negativa moderada.

Mientras que, los autores Arriaga y Manchego ⁽⁶⁷⁾, concuerdan con los resultados obtenidos en esta investigación, dado que, en su estudio, donde hicieron uso del estadístico Chi cuadrado de Pearson obtuvieron un valor de 0.010, encontrando una relación significativa entre sus variables hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes de salud.

A diferencia de lo que concluyó Jiménez G ⁽²⁷⁾ en su investigación, donde no logró encontrar una relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en población objetivo, usando el estadístico Chi cuadrado de Pearson encontró valores de 1,505 y un nivel de significancia de ,471 entre el estrés y los hábitos alimentarios.

Esto se puede ver reflejado en los estudiantes debido a que atraviesan situaciones que afectan su bienestar, la falta de sueño, la presión de los exámenes, el hecho de no establecer horarios fijos de comida, la reducción del consumo de nutrientes esenciales contribuye a niveles de ansiedad exacerbados, obstaculizando el rendimiento académico y la calidad de vida.

El primer objetivo específico buscó establecer los hábitos alimentarios en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. La tabla N°02, demuestra que el 58,6% hábitos alimentarios poco saludables, un 37,9% presentó hábitos alimentarios saludables y el 3,4% no saludables. Una situación similar nos muestra los autores antes mencionados, quienes determinaron que de 100 estudiantes, 72 mostraron hábitos poco saludables y solo 28 mostraron hábitos saludables.

Ramón E, et al ⁽⁶⁰⁾, usando una población mayor de universitarios (1055) encontraron también resultados semejantes al presente estudio, ya que el 82,3% presentó una alimentación poco saludable. Además, resaltó que las mujeres mostraban una alimentación menos saludable a comparación de los varones.

Esta población tiende a desarrollar hábitos poco saludables debido a los desafíos diarios que presenta la vida académica, por ello es común que haya una desorganización en los horarios, descuidando la planificación de comidas saludables. Además, se evidencia que la falta de tiempo para realizar la preparación de estos alimentos y la situación económica juega un papel crucial, sin tener en cuenta que gran parte de estudiantes trabajan o viven solos, poniendo en riesgo su alimentación.

El segundo objetivo específico fue identificar el nivel de ansiedad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. La tabla N°03, señaló que un 40,2% no presentó ansiedad, el 27,6% presentó ansiedad mínima a moderada, el 25,3% ansiedad marcada a severa y el 6,9% ansiedad en grado máximo.

En tanto, Arrúe L ⁽⁶⁶⁾, quien realizó su estudio durante pandemia, halló resultados donde solo el 9,09% no presentó ansiedad ni estrés, en tanto los demás participantes presentaron ansiedad en cierto grado. Haciendo contraste, Cortez, et al ⁽⁶⁴⁾, mostró en una evaluación de 69 participantes, resultados un tanto estrechos, puesto que el 54% tenía ausencia de ansiedad, presentándose en 46% este trastorno.

Dentro de los grupos sociales, los estudiantes suelen ser más vulnerables a la ansiedad, porque afrontan exigencias académicas altamente estresantes. La ansiedad puede manifestarse en problemas de concentración y reducción de la calidad en sus trabajos, siendo un problema prevalente que puede tener repercusiones profundas cuando los síntomas son más intensos, interfiriendo incluso en la vida cotidiana y deteriorando sus relaciones interpersonales.

El tercer objetivo específico fue relacionar la dimensión horario de consumo de alimentos y la ansiedad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. Se alcanzó una significancia de 0,000 y una

correlación negativa débil de -0,375 (tabla N°04) mediante el coeficiente de Spearman confirmando una asociación entre las variables.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud ⁽⁶⁴⁾, indica que los individuos bajo circunstancias estresantes o de ansiedad no sienten deseos de comer o por lo contrario, tienden a consumir más alimentos, dado a que se interrumpe el sueño y desequilibra los niveles de glucosa, lo que resulta en un aumento del hambre, generando que el comer se transmute en un medio emocional de alivio. Dicha teoría se respalda en los resultados encontrados con anterioridad por Cortez, et al ⁽⁶⁴⁾, quienes señalan que sí existe una relación entre el consumo alimentario y la ansiedad con un nivel de significancia de 0.10 usando el estadístico Chi cuadrado de Pearson.

La falta de horarios de consumo de alimentos puede deberse a factores externos como la presión académica, el aumento de proyectos extracurriculares y exigencias inesperadas. Además, la desorganización y la influencia de la tecnología puede dificultar la planificación y el consumo de comidas a las horas adecuadas, conllevando al desarrollo de efectos negativos en su salud física y mental a largo plazo.

El cuarto objetivo específico fue relacionar la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y líquidos y la ansiedad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. Se obtuvo una significancia de 0,001 y una correlación negativa débil de -0,357 (tabla N°05) mediante el coeficiente de Spearman confirmando una relación negativa entre las variables.

Respecto a esto Cortez H, et al ⁽⁶⁴⁾, encontraron en estudiantes de Ciencias de la Salud de la UNAC resultados similares a los que se exponen en esta investigación con una significancia de $P=0.1$. Mientras que, Arriaga y Manchego ⁽⁶⁷⁾, señalaron en su estudio que no había conexión entre estas variables, puesto que sus resultados obtenidos resultaron no significativos con un valor de $P=0,089$, que es mayor a 0,05.

Cuando la ansiedad se hace presente en el individuo, su sistema nervioso se ve alterado, como respuesta, algunas personas tienden a aumentar su apetito, mientras que otros experimentan la pérdida de este, descuidando su nutrición. Si

bien la relación entre estas variables puede ser compleja, es importante que las personas que presentan ansiedad busquen adoptar hábitos alimentarios saludables, ya que, por el contrario, podrían perjudicar aspectos psicológicos, emocionales y fisiológicos.

El quinto objetivo específico fue relacionar la dimensión frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados y la ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. Usando el coeficiente de Spearman, se obtuvo una significancia de 0,001 y una correlación negativa débil de -0,358 (tabla N°06) que confirma la asociación negativa entre las variables.

Al respecto, National Geographic ⁽⁷⁰⁾ publicó un artículo que resaltaba cómo el consumo de alimentos industrializados incrementa significativamente el riesgo de ansiedad y depresión, además del deterioro cognitivo. Los investigadores concluyeron en que, si bien estos alimentos satisfacen antojos momentáneos, resultan perjudiciales afectando al cerebro y el estado de ánimo; esta asociación tuvo lugar en Malta, España, Brasil y Reino Unido, todos con altos índices de consumo de alimentos ultraprocesados. Asimismo, Cortez, et al ⁽⁶⁴⁾, realizaron estudios en la población, con la intención de conocer cómo es que la dieta puede influir en cómo se sienten las personas. Entre sus resultados encontraron una asociación inversa entre la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados y micronutrientes con los trastornos mentales, en contraste, hallaron una asociación directa en el consumo de alimentos procesados y carbohidratos simples con los síntomas depresivos y ansiosos, así como también, la calidad de sueño.

Los hallazgos de estas investigaciones respaldan que la ingesta de alimentos industrializados tiene una consecuencia negativa respecto a la ansiedad, debido a la deficiencia de nutrientes esenciales en el organismo que podrían afectar el rendimiento cognitivo. Asimismo, los alimentos industrializados, contienen gran cantidad de ingredientes artificiales y aditivos que desencadenan un mal funcionamiento del organismo y hábitos alimentarios poco saludables.

V. CONCLUSIONES

En función a los resultados hallados durante la investigación:

Los hábitos alimentarios en los estudiantes de Nutrición y Dietética son poco saludables en el 58,6%, saludables en el 37,9% y el 3,4% no saludables.

Los estudiantes de Nutrición y Dietética presentaron ansiedad mínima a moderada en el 27,6% el 25,3% presentó ansiedad marcada a severa y el 6,9% ansiedad en grado máximo, mientras que el 40,2% presentó ansiedad dentro de lo normal.

Al realizar la correlación de Spearman en las dimensiones horario de consumo de alimentos, frecuencia de consumo de alimentos y líquidos además de, frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados con la variable ansiedad, los resultados confirmaron una correlación negativa débil entre las variables, encontrando valores de -0,375, -0,357 y -0,358 respectivamente.

Existe una relación entre las variables hábitos alimentarios y ansiedad, dado que la correlación de Spearman reveló una correlación negativa moderada de -0,559, confirmando la H₁.

VI. RECOMENDACIONES

En función de las conclusiones alcanzadas, se propone lo siguiente:

A la dirección de la Escuela de Nutrición y Dietética, la implementación de campañas de detección de hábitos alimentarios poco saludables, con el objetivo de promover los hábitos alimentarios saludables, donde se incluyan sesiones educativas, talleres prácticos de elección y preparación de alimentos con la colaboración de estudiantes y padres de familia, además de la inclusión de opciones alimentarias nutritivas en las instalaciones de la institución.

Fortalecer las estrategias de apoyo en salud mental que ya se ejercen en la actualidad por parte de los profesionales de psicología de la institución, de manera que se difunda esta iniciativa y más estudiantes puedan acceder a estos servicios donde se les educa a cómo gestionar de manera efectiva las presiones personales y académicas.

Se propone también, la colaboración de los profesionales de la nutrición y la psicología para abordar temas que conciernen a la alimentación consciente y el manejo de la ansiedad, proporcionando información específica al respecto. Asimismo, es fundamental ejecutar un sistema de evaluación donde se ajusten las estrategias según los resultados y necesidades emergentes. Para esto, es preciso que exista un compromiso de todos los actores involucrados en la institución para que se asegure el éxito de las iniciativas. Cabe añadir que se necesitan de más investigaciones para contrarrestar los efectos de esta asociación.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tutores Exactas 2018 - UNT. Introducción a la vida universitaria. [Internet]. Universidad Nacional de Tucumán; 2018. [Citado el 20 de agosto 2023]. Disponible en: <https://www.facet.unt.edu.ar/ingbiomedica/wp-content/uploads/sites/46/2018/03/VidaUniversitaria-Modulos-1-y-2.pdf>
2. Aco, E. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. Rev. Yachay. [Internet]. 2019. [Citado el 15 de agosto 2023]; 7(1):334-338. Disponible en: <https://doi.org/10.36881/yachay.v7i01.81>
3. Maza FJ, et al. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. [Internet]. 2022. [Citado el 14 de agosto 2023]; 25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
4. Garcés M y Castro MM. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Revista de estudios Juventud. [Internet]. 2016. [Citado el 14 de agosto 2023]; 112:107-116. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
5. Hábitos saludables en la adolescencia. [diapositiva]. Perú: Codajic. [61 diapositivas preparadas por P Aibar]. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Habitos%20Saludables%20en%20la%20adolescencia.%20Patricia%20Castillo.%20Per%C3%BA%20pdf.pdf>
6. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. [Tesis de fin de grado]. España: Universidad de La Laguna; 2017. [Citado el 10 de agosto 2023] Disponible en: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6900>
7. Velástegui M, et al. Depresión y ansiedad en universitarios por Covid-19. Revista Polo del Conocimiento. [Internet]. 2022. [Citado el 14 de agosto 2023]; 7(2):2324-2344. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8354943>
8. Bojórquez C y Moroyoqui S. Relación entre inteligencia emocional

percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. Revista Espacios. [Internet]. 2020. [Citado el 05 de agosto 2023]; 41(13):7. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>

9. Chávez I. Ansiedad en universitarios durante la pandemia de Covid-19: Un estudio Cuantitativo. *Psicumex*. [Internet]. 2021. [Citado el 05 de agosto 2023]; 11(1):1-26. Disponible en: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
10. Castillo Riquelme V, et al. Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. [Internet]. 2021. [Citado el 09 de agosto 2023]; 15(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1284>
11. Villagarcía A. Ansiedad y motivación del logro en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur. [Tesis de Maestría]. Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2022. [Citado el 09 de setiembre 2024]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8353/T01_0_42425019_M_removed.pdf?sequence=1
12. Estrada E y Mamani H. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*. [Internet]. 2020. [Citado el 10 de agosto 2023]; 10(4):322-337. Disponible en: <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
13. Ordoñez M, et al. Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*. [Internet]. 2023. [Citado el 30 de enero del 2024]; 4(1): 64-77. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/1994/1564>
14. Irala M, et al. Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca University 2019. *BVS*. [Internet]. 2020. [Citado el 30 de enero del 2024]; 3(5): 41-52. Disponible en: [https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1141238#:~:text=Entre%20los%20resultados%2C%20se%20determin%](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1141238#:~:text=Entre%20los%20resultados%2C%20se%20determin%20)

C3%B3,con%20un%2040%2C7%25

15. Nieto D, et al. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: un estudio descriptivo-transversal. Revista digital: Actividad física y deporte. [Internet]. 2021. [Citado el 29 de enero del 2024]; 7(1): e1498. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1498>
16. Naciones Unidas Perú. La crisis alimentaria avanza en Perú, más de la mitad de la población carece de comida suficiente. [Internet]. 2022. [Citado el 30 de enero 2024]. Disponible en: <https://peru.un.org/es/208354-la-crisis-alimentaria-avanza-en-per%C3%BA-m%C3%A1s-de-la-mitad-de-la-poblaci%C3%B3n-carece-de-comida>.
17. Guevara M. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, chachapoyas-2022. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2023. [Citado el 30 de enero 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14077/3175>
18. Morales A y Gálvez B. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Privada del Norte; 2023. [Citado el 06 de agosto 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33269>
19. Cruz L. Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. [Citado el 30 de enero 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18112>
20. Organización Mundial de la Salud. Trastornos de ansiedad. [Internet]. 2023. [Citado el 06 de agosto 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
21. Villagómez A, et al. Depression and anxiety among medical students in virtual education during COVID-19 pandemic. Rev. Med. Inst. Mex. Seguro. Soc. [Internet]. 2023. [Citado el 30 de enero del 2024]; 61(5): 559-566. Disponible en: 10.5281/zenodo.8316418

- 22.** Universidad Católica de Córdoba [Internet]. Argentina: UCC; 2023. [Citado el 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.ucc.edu.ar/noticias/ansiedad-estudiantes-universitarios>
- 23.** Ministerio de Salud. Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad? [Internet]. 2023. [Citado el 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>
- 24.** Instituto Nacional de Salud. Entre 40 y 30% de jóvenes de 19 a 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19. [Internet]. 2022. [Citado el 09 de agosto 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>
- 25.** Minsa. Problemas de salud mental se incrementaron hasta en 64% en regiones afectadas por lluvias. [Internet]. 2023. [Citado el 19 de enero 2023]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/212548-minsa-problemas-de-salud-mental-se-incrementaron-hasta-en-64-en-regiones-afectadas-por-lluvias>
- 26.** Equilibrio & Armonía. Estadísticas de Ansiedad en el Perú. [Internet]. 2020. [Citado el 11 de agosto 2023]. Disponible en: <https://equilibrioyarmonia.pe/estadisticas-de-ansiedad-en-el-peru/>
- 27.** Jiménez G. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2023. [Citado el 03 de agosto 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64229>
- 28.** Diccionario de la Real Academia Española. 23^a ed. Madrid: Hábito. [Citada el 05 de agosto 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- 29.** Hernández C. et al. Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. Revista de la Educación Superior. [Internet]. 2012. [Citada el 05 de agosto de 2023]; XLI(3)(163):67-87. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>

30. Soto A. Los hábitos: ¿Qué son y cómo se forman? 17 agosto 2021. [citada 05 agosto 2023]. En: Appxolot [Internet]. Disponible en: <https://blog.appxolot.com/que-son-los-habitos/>
31. Guías alimentarias para la población peruana. [Internet]. 2019. [citado 04 agosto 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
32. Martínez A y Pedrón C. Conceptos básicos en alimentación [Internet]. España; 2016. [citada 05 agosto 2023]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
33. Rhoton S. Qué es la alimentación y qué tipos hay. 30 marzo 2023. [citada 07 agosto 2023]. En: Significados.com. [Internet]. Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/>
34. Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia. Alimentación saludable [Internet]. 2023. [citado 08 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
35. Mariño A, et al. Alimentación saludable. Revista Medigraphic [Internet]. 2016. [citado 05 de agosto de 2023]; 17(1). Disponible en: <https://medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=68525>
36. Santamaria C. Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos. [Tesis de fin de grado]. España: Universidad de La Laguna; 2019. [Citado el 10 de agosto 2023] Disponible en: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16756>
37. Lapo M, et al. Evaluación de los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. Revista Empresarial. [Internet]. 2019. [citado 08 de agosto de 2023]; 13(2):2-16. Disponible en: <https://doi.org/10.23878/empr.v13i2.161>
38. Centro de vida saludable. La importancia de establecer horarios para las comidas. [Internet]. Chile. [Citado el 11 de agosto 2023]. Disponible en: <https://vidasaludable.udec.cl/node/211>
39. Blog ESAH. Grupos de alimentos. Características. 11 agosto 2023. [citada 03 agosto 2023]. En: Estudiohosteleria. [Internet]. Disponible en:

<https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/grupos-de-alimentos>

- 40.** Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas. [Internet]. [citado 04 agosto 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf>
- 41.** Carbajal A y Gonzáles M. Propiedades y funciones biológicas del agua. En: Agua para la Salud. Pasado, presente y futuro. Vaquero y Toxqui. CSIC. 2012. [citada 03 agosto 2023]; 63-78. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-Carbajal-Gonzalez-2012-ISBN-978-84-00-09572-7.pdf>
- 42.** Silva P, et al. Patrones de consumo de bebidas energéticas y sus efectos adversos en la salud de adolescentes. Rev. Española de Salud Pública. [Internet]. 2022. [citado 04 agosto 2023]; 96. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202211085.pdf
- 43.** Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social Paraguay. Consumo excesivo de azúcar es riesgo potencial para la salud. [Internet]. 2019. [citado 17 de agosto de 2023]. <https://www.mspbs.gov.py/portal/19453/consumo-excesivo-de-azucar-es-riesgo-potencial-para-la-salud.html>
- 44.** Organización Panamericana de la salud [Internet]. [Citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal#:~:text=El%20exceso%20de%20sal%20en,obesidad%2C%20ya%20que%20los%20alimentos>
- 45.** Navarro A, et al. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18 – 25 años) de la ciudad de Puebla. Revista Española de Nutrición Comunitaria. [Internet]. 2017. [citado 17 de agosto de 2023]; 23(2):31-34. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6._H_bits_alimentarios_en_una_poblacion.pdf
- 46.** Concha Cristina, et al. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev. Chil. Nutr.

- [Internet]. 2019. [citado 16 de agosto de 2023]; 46(4):400-408. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400&lng=es
- 47.** Diccionario de la Real Academia Española. 23ª ed. Madrid: Ansiedad. [Citado 11 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/ansiedad>
- 48.** Organización Mundial de la Salud. Trastornos Mentales [Internet]. 2022. [Citado 11 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- 49.** Sociedad Española de Medicina Interna. Ansiedad [Internet]. España. [Citado 11 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>
- 50.** Mendez J y Arevalo R. Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de covid-19. Revista Científica Multidisciplinar. [Internet]. 2022. [Citado el 12 de diciembre de 2023]; 6(5): 4166-4176. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386
- 51.** Piqueras J, et al. Ansiedad dimensiones principales. 23 mayo 2022. [citada 09 agosto 2023]. En: Instituto Salamanca. [Internet]. Disponible en: <https://institutosalamanca.com/blog/ansiedad-dimensiones-principales/>
- 52.** Chacón E, et al. Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Revista Cúpula. [Internet]. 2021. [citada 09 agosto 2023]; 35(1):23-36. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- 53.** Salazar E. Ansiedad y agresividad en estudiantes de una institución secundaria pública de villa El Salvador, Lima 2021. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo; 2021. [Citado el 11 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar_GLM-Salazar_GE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 54.** Díaz I y De la iglesia G. La evaluación multidimensional de la

ansiedad: técnicas, aplicaciones y alcances. *Revista Evaluar*. [Internet]. 2019. [Citado el 12 de diciembre del 2023]; 19(1): 43-58. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/download/23879/23423/69036>

- 55.** Llerena M. Ansiedad y depresión en personas involucradas en procesos judiciales de familia. [Tesis de segunda especialidad]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2022. [citada 07 agosto 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12106>
- 56.** Barrueta E. Niveles de ansiedad psicológica y somática en los hijos adolescentes de padres divorciados y separados en una institución educativa de Huánuco – 2018. [Tesis de licenciatura]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizan; 2019. [citada 05 agosto 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/4664>
- 57.** Vinaccia S y Ortega A. Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Univ. Psychologica*. [Internet]. 2021. [citada 05 agosto 2023]; 19: 1-13. Disponible en: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>
- 58.** Monterrosa Castro A, et al. Ansiedad y depresión identificadas con la escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la Salud. *MedUNAB*. [Internet]. 2020. [citada 12 agosto 2023]; 23(3):372-388. Disponible en: <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>
- 59.** Cabarcas A y Córdova K. Descripción de los valores de ansiedad y consistencia interna de la escala Zung ansiedad en una muestra de la población del salado corregimiento del Carmen de Bolívar. [Trabajo de investigación]. Colombia: Universidad Tecnológica de Bolívar; 2012. [Citado el 11 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://biblioteca.utb.edu.co/notas/tesis/0064522.pdf>
- 60.** Arbués E, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2020. [citada 08 agosto 2023]; 36(6):1339-1345. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- 61.** Kauffman B, et al. Anxiety sensitivity in relation to esting expectancies

- among college students. *Journal of American College Health*. [Internet]. 2021. [Citado el 11 de setiembre del 2023]; 69(1): 1339-45. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7061056/>
- 62.** Da Silva K, et al. Anxiety and food behavior in nutrition students. *RSD*. [Internet]. 2022. [citada 12 agosto 2023]; 11(3); e5711326325. Disponible en: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26325>
- 63.** Yulin T, et al. Relación entre estrés, ansiedad y conducta alimentaria entre estudiantes chinos: un estudio transversal. *Frontier in public health*. [Internet]. 2024. [Citado el 09 de setiembre del 2024]; 12:1466700. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1466700>
- 64.** Cortez H, et al. Asociación entre ansiedad y hábitos alimenticios. *Rev. Int. De Cultura Visual*. [Internet]. 2023. [Citado el 09 de setiembre del 2023]; 14(3): 62-72. Disponible en: <https://doi.org/10.37467/revvisual.v14.4972>
- 65.** Cartagena R, et al. Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. *Rev. Científica de la Facultad de Ingeniería*. [Internet]. 2021. [citada 04 agosto 2023]; 3(2). Disponible en: <https://doi.org/10.47796/ing.v3i2.532>
- 66.** Arrué L. Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020 - 2021. [Tesis de licenciatura]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2021. [citada 04 agosto 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9533>
- 67.** Arriaga A y Manchego J. Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Privada del Norte; 2022. [Citado el 06 de agosto 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33494>
- 68.** Zung y Zung W. Manual de escalas de automedición de la depresión y ansiedad [en línea]. ACP; 2006. [citado 10 de agosto de 2023]. URL disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-privada-de-tacna/psicologia-de-la-motivacion-y-afectividad/informe/manual-zung-ansiedad-y-depresion/8381515/view>
- 69.** Código de ética del Investigador. Resolución N°301-2018/UNTUMBES-

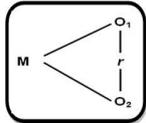
CU. Perú, Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes. 2018. Disponible en: <https://www.untumbes.edu.pe/vice-investigacion/wpcontent/uploads/2019/11/34.1-CodigoEtica-Resolucion-N%C2%B0-0301-2018-UNTUMBES-CU.pdf>

70. National Geographic. [Internet]. Janis Jibrin; 2023. [citado 04 junio 2024]. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/11/alimentos-ultraprocesados-peligros-cerebro-salud-mental>

ANEXOS

ANEXO N° 01

Matriz de Consistencia

Titulo	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Variable	Dimensiones	Instrumentos
<p>Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Establecer los hábitos alimentarios en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.</p> <p>Identificar el nivel de ansiedad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p>	<p>H₁: Existe relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p> <p>H₀: No existe relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p>	<p>La investigación tendrá un enfoque cuantitativo. Diseño de investigación no experimental, transeccional-correlacional:</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph LR M((M)) --- O1((O1)) M --- O2((O2)) O1 --- r((r)) O2 --- r </pre> </div> <p>Dónde:</p> <p>M: Muestra. O1: Variable 1. O2: Variable 2. r: Relación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hábitos alimentarios ○ Ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Horario de consumo de alimentos. ✓ Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos. ✓ Frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados. ✓ Afectivos (psicológicos) ✓ Somáticos (físicos). 	<p>Cuestionario de Hábitos Alimentarios</p> <p>Cuestionario para evaluar la ansiedad según Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)</p>

<p>Problema</p> <p>¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?</p>	<p>Nacional de Tumbes. Relacionar la dimensión horario de consumo de alimentos y la ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.</p> <p>Relacionar la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y líquidos y la ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.</p> <p>Relacionar la dimensión frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados y la ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.</p>	<p>Tumbes, 2023.</p>	<p>Muestra</p> <p>La muestra estará compuesta por 87 estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes que contarán con los criterios de inclusión y exclusión.</p>			
--	---	----------------------	--	--	--	--



ANEXO N°02

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INSTRUMENTO N°1:

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT.

Instrucciones: estimado estudiante lea con atención el siguiente cuestionario y señale con una "X" la opción que crea adecuada.

I.- DATOS GENERALES

Edad (años) _____ Sexo F: _____ M: _____

Ciclo: _____ Escuela: _____

II.- HÁBITOS ALIMENTARIOS

N°	ÍTEMS	RESPUESTAS		
		Siempre	En ocasiones	Nunca
Indicador: Horario de consumo de alimentos				
1	Consume sus alimentos a las horas adecuadas	3	2	1
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos				
2	Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.	3	2	1
3	Consume con frecuencia de 6 a 8 vasos de agua /día.	3	2	1
4	Consume cereales y derivados (arroz, avena, trigo, pan, fideos, etc.)	3	2	1
5	Consume verduras y hortalizas (cebolla, zanahoria, tomate, repollo, pimiento, etc.)	3	2	1
6	Consume frutas (manzana, durazno, papaya, plátano de seda, etc.)	3	2	1
7	Consume grasas, aceites y oleaginosas (palta, aceite de oliva, aceite de girasol, frutos secos.)	3	2	1
8	Consume pescados y mariscos (caballa, bonito, jurel, langostinos, cangrejos, etc.)	3	2	1
9	Consume carnes y derivados (pavo, pollo, gallina, chancho, res, etc.)	3	2	1

10	Consume leche y derivados (leche, queso, yogurt, mantequilla, etc.)	3	2	1
11	Consume huevos	3	2	1
12	Consume leguminosas (lentejas, frijoles, habas, arvejas, etc.)	3	2	1
13	Consume tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, olluco, etc.)	3	2	1
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados		Siempre	En ocasiones	Nunca
14	Consume bebidas alcohólicas.	1	2	3
15	Consume bebidas azucaradas industrializadas (gaseosas, Pulp, Frugos, etc.)	1	2	3
16	Consume bebidas energéticas (Gatorade, Sporade, Volt, Monster, etc.)	1	2	3
17	Consume productos azucarados (postres, chocolates, galletas, etc.)	1	2	3
18	Consume productos salados o snacks (Cheese tris, Piqueos snax, Cheetos, Papa lays, etc.)	1	2	3
19	Consume comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, pizza, etc.)	1	2	3
20	Consume embutidos (jamonada, mortadela, hot dog, chorizo, etc.)	1	2	3

Elaborado por las autoras

TABLA DE INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DE “HÁBITOS ALIMENTARIOS”.

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
48 a 60	SALUDABLES
34 a 47	POCO SALUDABLE
20 a 33	NO SALUDABLE



ANEXO N°03

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



INSTRUMENTO N°2:

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA ANSIEDAD SEGÚN LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG (EAA)

Instrucciones: estimado estudiante lea con atención el siguiente cuestionario y señale con una "X" la opción que crea adecuada

I. ANSIEDAD

N°	ÍTEMS	RESPUESTAS				Puntos
		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	
Indicador: Afectivos						
1	Me siento más ansioso(a) e impaciente que de costumbre.	1	2	3	4	
2	Me siento con miedo sin motivo.	1	2	3	4	
3	Pierdo la calma fácilmente.	1	2	3	4	
4	Siento que me estoy derrumbando.	1	2	3	4	
5	Creo que todo marcha bien y no tengo que preocuparme.	4	3	2	1	
Indicador: Somáticos						
6	Mis manos y piernas suelen temblar	1	2	3	4	
7	Padezco de dolores de espalda, cuello y cabeza.	1	2	3	4	
8	Me siento con malestar y suelo cansarme.	1	2	3	4	
9	Me siento inquieto y a la vez me es fácil estar calmado.	4	3	2	1	

10	Siento que se me acelera el corazón.	1	2	3	4	
11	Suelo presentar mareos.	1	2	3	4	
12	Me descompenso o siento que voy a descompensar.	1	2	3	4	
13	Respiro fácilmente.	4	3	2	1	
14	Los dedos de las manos y de los pies se me entumecen y hormiguean.	1	2	3	4	
15	Presento dolor de estómago o indigestión.	1	2	3	4	
16	Orino frecuentemente.	1	2	3	4	
17	Comúnmente tengo las manos secas y calientes.	4	3	2	1	
18	Presento enrojecimiento o bochorno en el rostro.	1	2	3	4	
19	Me quedo dormido fácilmente y duermo bien por la noche	4	3	2	1	
20	Presento pesadillas	1	2	3	4	

ANEXO N°04

TABLA PARA CONVERTIR LA PUNTUACIÓN TOTAL EN EL INDICE DE ANSIEDAD

PUNTUACIÓN	INDICE EAA	PUNTUACIÓN	INDICE EAA	PUNTUACIÓN	INDICE EAA
20	25	40	50	60	75
21	26	41	51	61	76
22	28	42	53	62	78
23	29	43	54	63	79
24	30	44	55	64	80
25	31	45	56	65	81
26	33	46	58	66	83
27	34	47	59	67	84
28	35	48	60	68	85
29	36	49	61	69	86
30	38	50	63	70	88
31	39	51	64	71	89
32	40	52	65	72	90
33	41	53	66	73	91
34	43	54	68	74	93
35	44	55	69	75	94
36	45	56	70	76	95
37	46	57	71	77	96
38	48	58	73	78	98
39	49	59	74	79	99
				80	100

Fuente: Elaborado por el autor Zung & Zung W.

TABLA DE INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DE “ANSIEDAD SEGÚN ZUNG”

ÍNDICE EAA	INTERPRETACIÓN
MENOS DE 50	DENTRO DE LO NORMAL
50 a 59	ANSIEDAD MINIMA A MODERADA
60 a 69	ANSIEDAD MARCADA A SEVERA
70 a MÁS	ANSIEDAD EN GRADO MAXIMO

ANEXO N°05

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Danna Guevara Rivas y Mabel Smith Rujel Villar, bachilleras en Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. El propósito de esta investigación es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes en el año 2023.

Es así, con fines de estudio se solicita su participación en esta investigación, en caso usted acepte se le pedirá responder diversas preguntas en dos cuestionarios, el cual tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo. La participación en este trabajo es voluntaria y la información obtenida es totalmente confidencial.

Del mismo modo si desea retirarse del proyecto, puede hacerlo con toda libertad en cualquier momento y si tiene alguna duda sobre una o más preguntas con respecto a la encuesta hacer de conocimiento al investigador o simplemente no responderlas.

Si bien considera que ha sido debidamente informado y acepta su participación en dicho estudio, firme el presente documento de participación voluntaria.

Firma del participante

ANEXO N°06

SOLICITUD DEL TOTAL DE ALUMNOS MATRICULADOS EN LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL AÑO 2023

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Solicito: Número de estudiantes matriculados en la Escuela de Nutrición y Dietética en el año 2023

SEÑOR: DR. MAURO MEZA OLIVERA

Decano de la facultad de ciencias de la salud de la UNTumbes

Guevara Rivas, Danna Nallely y Rujel Villar, Mabel Smith, egresadas de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la salud, nos encontramos trabajando nuestro proyecto de tesis titulado “Hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la universidad Nacional de Tumbes 2023” bajo la asesoría de la Dra. Grevillí Marlitt García Godos Castillo, por lo cual es necesario conocer el número de estudiantes matriculados en la Escuela de Nutrición y Dietética en el año lectivo 2023.

En tal sentido, solicitamos a usted Sr. Decano, darnos las facilidades brindándonos esta información para poder continuar con la elaboración de nuestro proyecto de tesis.

POR LO EXPUESTO

Es justicia lo que espero alcanzar

Tumbes, 17 de agosto del 2023

Atentamente



Danna Nallely
Guevara Rivas
12264023



Mabel Smith
Rujel Villar
73526976

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

17 AGO 2023

EXEDIENTE N° 2250
FECHA 17/08/2023
RECEBIDO 11:00 am

ANEXO N°07

TOTAL DE ALUMNOS MATRICULADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
EN EL AÑO 2023

PERIODO: 2023-2

REPORTE DE MATRICULADOS POR PERIODO ACADÉMICO

	SS	S-01	S-02	S-03	S-04	S-05	S-06	S-07	S-08	S-09	S-10	S-11	S-12	S-13	S-14	S-15	T. Est
CIENCIAS DE LA SALUD																	
ENFERMERÍA		1	73	6	41	11	38	42	4	46	0	0	0	0	0	0	262
MEDICINA HUMANA		0	20	21	43	6	31	2	4	11	0	1	30	15	0	0	184
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		2	40	14	48	21	31	29	22	18	0	0	0	0	0	0	225
OBSTETRICIA		2	35	37	59	27	37	34	23	18	0	0	0	0	0	0	272
TOTAL	SS	S-01	S-02	S-03	S-04	S-05	S-06	S-07	S-08	S-09	S-10	S-11	S-12	S-13	S-14	S-15	T. Est
	0	5	168	78	191	65	137	107	53	93	0	1	30	15	0	0	943

ANEXO N°08

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

SOLICITO: Autorización para la aplicación de instrumentos de investigación.

Tumbes, 26 de enero del 2024

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira

Directora de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

Nosotras, GUEVARA RIVAS, DANNA NALLELY con DNI N° 72764027 y RUJEL VILLAR, MABEL SMITH con DNI N° 73526976, nos dirigimos a Usted para solicitar muy cordialmente nos brinde la autorización correspondiente para acceder a la Institución que Usted dirige con la finalidad de recoger información y realizar nuestro trabajo de investigación denominado: **Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023**, requisito indispensable para obtener el título de Licenciada en Nutrición y Dietética.

POR LO EXPUESTO

Es justicia que esperamos alcanzar.

Atentamente



Guevara Rivas, Danna

DNI N° 72764027



Rujel Villar, Mabel Smith

DNI N° 73526976

ANEXO N°09

AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA
Ciudad Universitaria – Pampa Grande
TUMBES-PERU



"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA
CONMEMORACION DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

Tumbes 01 de febrero de 2024

OFICIO N° 016-2024/UNTUMBES-FCS-ENYD-D

Señorita: **Bach. DANNA NALLELY GUEVARA RIVAS**
Bach. MABEL SMITH RUJEL VILLAR
Egresadas de la Escuela de Nutrición y Dietética

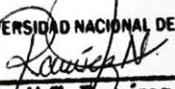
ASUNTO: Alcanzo respuesta de ejecución de proyecto

REFERENCIA: solicitud de egresada

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo como Directora de la Escuela de Nutrición y Dietética; y a la vez comunicarle que la Escuela en mención si le sedera el permiso para que pueda ejecutar su proyecto de tesis con los estudiantes de acuerdo al horario que pueda el estudiante

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima personal.

Atentamente


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Mg. Leydi T. Ramirez Neira
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Archivo
Mg. LTRN/Directoar
Patricia Guevara Paz/Sec

ANEXO N°10

FICHA TÉCNICA PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT

Nombre del instrumento: Cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios según la escala de Likert.

Autor: Elaborado por las autoras

Administración: Autoadministrada

Tiempo de aplicación: 10 minutos aproximadamente

Tipo de instrumento: Cuestionario

Número de ítems: 20

Descripción del cuestionario: Está conformada en 3 dimensiones, la primera dimensión "Horario de consumo de alimentos", constituida por 1 ítem, la segunda "Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos" con 12 ítems y la tercera "Frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados que cuenta con 7 ítems.

Escala:

DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORACIÓN
Horario de consumo de alimentos	1	1 pt. = Nunca 2 pts. = En ocasiones 3 pts. = Siempre
Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13	3 pts. = Nunca 2 pts. = En ocasiones 1 pt. = Siempre
Frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados	14,15,16,17,18,19,20	3 pts. = Nunca 2 pts. = En ocasiones 1 pt. = Siempre

Rango de calificación – Dimensiones de Hábitos Alimentarios

CALIFICACIÓN	PUNTAJE
Horario de consumo de alimentos	Hábitos saludables = 3 Poco saludables = 2 No saludables = 1
Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos	Hábitos saludables = 29 – 36 Poco saludables = 21 – 28 No saludables = 12 - 20
Frecuencia de consumo de alimentos procesados o industrializados	Hábitos saludables = 17 – 21 Poco saludables = 12 – 16 No saludables = 7 - 11

Rango General de Clasificación – Cuestionario para evaluar los Hábitos Alimentarios según escala de Likert:

CUESTIONARIO	CLASIFICACIÓN	PUNTAJE
Hábitos alimentarios según escala de Likert	Saludables	48 - 60 pts.
	Poco saludable	34 – 47 pts.
	No saludable	20 – 33 pts.

ANEXO N°11

FICHA TÉCNICA PARA EVALUAR LA ANSIEDAD SEGÚN LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG (EAA)

Nombre del instrumento: Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung (EAA)

Autor: William W.K. Zung

Administración: Autoadministrada

Tiempo de aplicación: 10 minutos aproximadamente

Tipo de instrumento: Cuestionario

Número de ítems: 20

Descripción del cuestionario: Está conformada en 2 dimensiones, la primera dimensión "Afectiva", constituida por 5 ítems y la segunda "Somática" con 15 ítems.

Escala:

DIMENSIONES	ÍTEMS	RESPUESTAS	ESCALA DE VALORACIÓN
Afectiva	1,2,3,4,5	Nunca o casi nunca	1,2,3 y 4 pts. El orden varía según la formulación de la pregunta, ya sea en sentido positivo o negativo.
		A veces	
Somática	6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15,16,17, 18,19,20	Con bastante frecuencia	
		Siempre o casi siempre	

Rango General de Calificación – Cuestionario para evaluar la Ansiedad según la EAA de Zung:

CUESTIONARIO	CLASIFICACIÓN	PUNTAJE
Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung (EAA)	Dentro de lo normal	Menos de 50 pts.
	Ansiedad mínima a moderada	50 – 59 pts.
	Ansiedad marcada a severa	60 – 69 pts.
	Ansiedad en grado máximo	70 a más pts.

ANEXO N°12

TABLAS DE VALIDACIÓN

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación para la tesis titulada "Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023". En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO	CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT.
-------------------------------	---

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Muy Poco Aceptable	1	Poco Aceptable	2	Regular	3	Aceptable	4	Muy Aceptable	5
--------------------	---	----------------	---	---------	---	-----------	---	---------------	---

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
1. Consume sus alimentos a las horas adecuadas			x			
2. Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.				x		
3. Consume con frecuencia de 6 a 8 vasos de agua /día.				x		
4. Consume cereales y derivados (arroz, avena, trigo, pan, fideos, etc.)				x		
5. Consume verduras y hortalizas (cebolla, zanahoria, tomate, repollo, pimiento, etc.)				x		
6. Consume frutas (manzana, durazno, papaya, plátano de seda, etc.)				x		
7. Consume grasas, aceites y oleaginosas (palta, aceite de oliva, aceite de girasol, frutos secos.)				x		
8. Consume pescados y mariscos (caballa, bonito, jurel, langostinos, cangrejos, etc.)				x		
9. Consume carnes y derivados (pavo, pollo, gallina, chancho, res, etc.)				x		
10. Consume leches y derivados (leche, queso, yogurt, mantequilla, etc.)				x		
11. Consume huevos				x		
12. Consume leguminosas (lentejas, frijoles, habas, arvejas, etc.)				x		
13. Consume tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, olluco, etc.)				x		

14. Consume bebidas alcohólicas.			x			
15. Consume bebidas azucaradas industrializadas (gaseosas, Pulp, Frugos, etc.)				x		
16. Consume bebidas energéticas (Gatorade, Sporade, Volt, Monster, etc.)				x		
17. Consume productos azucarados (postres, chocolates, galletas, etc.)				x		
18. Consume productos salados o snacks (Cheese tris, Piqueos snax, Cheetos, Papa lays, etc.)				x		
19. Consume comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, pizza, etc.)				x		
20. Consume embutidos (jamonada, mortadela, hot dog, chorizo, etc.)				x		
ASPECTOS GENERALES				SI	NO	OBSERVACIÓN
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.				x		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.				x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.				x		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. <i>En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.</i>				x		
Están los ítems libres de errores ortográficos.				x		
APLICABLE	x	MEJORAR		NO APLICABLE		
VALIDADO POR	Tatiana Alexandra Sánchez Torres				 <small> Tatiana Alexandra Sánchez Torres Lic. Nutrición y Dietética FIRMA </small>	
TÍTULO PROFESIONAL	Nutricionista					

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación para la tesis titulada "Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023". En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO	CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT.
------------------------	---

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere, Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Muy Poco Aceptable	1	Poco Aceptable	2	Regular	3	Aceptable	4	Muy Aceptable	5
--------------------	---	----------------	---	---------	---	-----------	---	---------------	---

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
1. Consume sus alimentos a las horas adecuadas				✓		
2. Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.					✓	
3. Consume con frecuencia de 6 a 8 vasos de agua /día.					✓	
4. Consume cereales y derivados (arroz, avena, trigo, pan, fideos, etc.)					✓	
5. Consume verduras y hortalizas (cebolla, zanahoria, tomate, repollo, pimiento, etc.)					✓	
6. Consume frutas (manzana, durazno, papaya, plátano de seda, etc.)					✓	
7. Consume grasas, aceites y oleaginosas (palta, aceite de oliva, aceite de girasol, frutos secos.)					✓	
8. Consume pescados y mariscos (caballa, bonito, jurel, langostinos, cangrejos, etc.)					✓	
9. Consume carnes y derivados (pavo, pollo, gallina, chancho, res, etc.)					✓	
10. Consume leches y derivados (leche, queso, yogurt, mantequilla, etc.)					✓	
11. Consume huevos					✓	
12. Consume leguminosas (lentejas, frijoles, habas, arvejas, etc.)					✓	
13. Consume tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, olluco, etc.)					✓	
14. Consume bebidas alcohólicas.					✓	

15. Consume bebidas azucaradas industrializadas (gaseosas, Pulp, Frugos, etc.)					✓	
16. Consume bebidas energéticas (Gatorade, Sporade, Volt, Monster, etc.)					✓	
17. Consume productos azucarados (postres, chocolates, galletas, etc.)					✓	
18. Consume productos salados o snacks (Cheese tris, Piqueos snax, Cheetos, Papa lays, etc.)					✓	
19. Consume comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, pizza, etc.)					✓	
20. Consume embutidos (jamonada, mortadela, hot dog, chorizo, etc.)					✓	
ASPECTOS GENERALES				SI	NO	OBSERVACIÓN
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.				✓		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.				✓		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.				✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. <i>En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.</i>				✓		
Están los ítems libres de errores ortográficos.				✓		
APLICABLE	MEJORAR			NO APLICABLE		
VALIDADO POR	Ricy Rosmery Rosillo Farias			 Lic. Ricy R. Rosillo Farias NUTRICIONISTA 		
TÍTULO PROFESIONAL	Licenciada en Nutrición y Dietética					

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación para la tesis titulada "Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023". En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO	CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT.
-------------------------------	--

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere, Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Muy Poco Aceptable	1	Poco Aceptable	2	Regular	3	Aceptable	4	Muy Aceptable	5
--------------------	---	----------------	---	---------	---	-----------	---	---------------	---

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	OBSERVACIÓN
1. Consume sus alimentos a las horas adecuadas					X	
2. Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.					X	
3. Consume con frecuencia de 6 a 8 vasos de agua /día.				X		
4. Consume cereales y derivados (arroz, avena, trigo, pan, fideos, etc.)					X	
5. Consume verduras y hortalizas (cebolla, zanahoria, tomate, repollo, pimiento, etc.)					X	
6. Consume frutas (manzana, durazno, papaya, plátano de seda, etc.)					X	
7. Consume grasas, aceites y oleaginosas (palta, aceite de oliva, aceite de girasol, frutos secos.)					X	
8. Consume pescados y mariscos (caballa, bonito, jurel, langostinos, cangrejos, etc.)					X	
9. Consume carnes y derivados (pavo, pollo, gallina, chanco, res, etc.)					X	
10. Consume leches y derivados (leche, queso, yogurt, mantequilla, etc.)					X	
11. Consume huevos				X		
12. Consume leguminosas (lentejas, frijoles, habas, arvejas, etc.)					X	
13. Consume tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, olluco, etc.)					X	
14. Consume bebidas alcohólicas.					X	

15. Consume bebidas azucaradas industrializadas (gaseosas, Pulp, Frugos, etc.)					X	
16. Consume bebidas energéticas (Gatorade, Sporade, Volt, Monster, etc.)					X	
17. Consume productos azucarados (postres, chocolates, galletas, etc.)				X		
18. Consume productos salados o snacks (Cheese tris, Piqueos snax, Cheetos, Papa lays, etc.)				X		
19. Consume comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, pizza, etc.)					X	
20. Consume embutidos (jamonada, mortadela, hot dog, chorizo, etc.)				X		
ASPECTOS GENERALES				SI	NO	OBSERVACIÓN
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas.				X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.				X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.				X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. <i>En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.</i>				X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.				X		
APLICABLE	X		MEJORAR	NO APLICABLE		
VALIDADO POR	Ingrid A. Romero Campaña					
TÍTULO PROFESIONAL	Lic. nutricionista					

ANEXO N°13

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE “HÁBITOS ALIMENTARIOS”

Base de datos

PARTICIPANTES	ITEMS																				SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	52
P2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	45
P3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	47
P4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	44
P5	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	41
P6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	42
P7	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	42
P8	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	42
P9	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	43
P10	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	47
P11	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	52
P12	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	53
P13	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	1	1	1	1	41
P14	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	37
P15	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	51
P16	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	47
P17	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	3	45
P18	2	3	2	3	1	1	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	44
P19	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	51
P20	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	53
VAR.P	0.34	0.31	0.25	0.13	0.45	0.34	0.34	0.20	0.45	0.31	0.34	0.39	0.23	0.25	0.29	0.39	0.43	0.49	0.19	0.39	

COEFICIENTE DEL ALFA DE CRONBACH

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

ALFA DE CRONBACH

N DE ELEMENTOS

0,728

20

ANEXO N°14

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE “ANSIEDAD SEGÚN ZUNG”

PARTICIPANTES	ITEMS																				SUMA	CONVERSIÓN
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
P1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	3	3	1	2	4	36	45
P2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	3	1	30	38
P3	2	1	2	1	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	2	4	2	43	54
P4	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	40	50
P5	3	2	2	1	4	1	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	42	53
P6	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	44	55
P7	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	1	3	1	2	2	3	1	2	1	42	53
P8	3	2	4	4	4	2	2	3	4	3	1	3	3	3	2	2	3	1	4	2	55	69
P9	4	2	1	2	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	4	2	53	66
P10	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	2	36	45
P11	2	3	2	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	34	43
P12	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	38	48
P13	3	3	1	2	3	4	2	2	2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	46	57
P14	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	4	3	41	53
P15	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	4	1	3	1	46	57
P16	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	31	39
P17	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	32	40
P18	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	46	57
P19	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	35	44
P20	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	31	39
VAR.P	0.72	0.46	0.64	0.60	0.90	0.70	0.73	0.56	0.55	0.65	0.53	0.55	0.99	0.60	0.43	0.50	0.63	0.59	0.71	0.69		

COEFICIENTE DEL ALFA DE CRONBACH

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

ALFA DE CRONBACH

0,772

N DE ELEMENTOS

20

ANEXO N°15
APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



