

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad  
Nacional de Tumbes, 2026.

TESIS

Para optar el título profesional de licenciado en Nutrición y Dietética

AUTORES:

Alexis Wilmer Vega Carreño

Jicaro Peña Sebastian Amir

Tumbes, 2026

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad  
Nacional de Tumbes, 2026.

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Presidente: Mg. Leslie Bequed Lloclla Sorroza.....

Secretario: Mg. Miguel Francisco Barrueto Gallegos .....

Vocal: Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira .....

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad  
Nacional de Tumbes, 2026.

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

Vega Carreño Alexis Wilmer (autor) .....

Jicaro Peña Sebastian Amir (autor) .....

Asesor: Mg Leydi Tatiana Ramírez Neira.....

Tumbes, 2026

# ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
Licenciada  
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
Tumbes – Perú

## ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 04 días del mes junio del dos mil veintiséis, siendo la 10:30 horas, en la modalidad presencial en la Ciudad Universitaria en el pabellón del programa 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° 118- 2025/ UNTUMBES – FCS a la Mg. Leslie Bequed Lloclla Sorroza (Presidenta), Mg. Miguel Francisco Barreto Gallegos (Secretario), Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira (Asesor-Vocal), se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada “ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2025,” para optar el Título Profesional licenciado en Nutrición y Dietética, presentado por los bachilleres:


**Bch. Alexis Wilmer Vega Carreño**  
**Bch. Jicaro Peña Sebastián Amir**

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 los bachilleres **Bch. Alexis Wilmer Vega Carreño y Jicaro Peña Sebastián Amir: APROBADO** con calificativo **BUENO**

En consecuencia, quedan **APTOS** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de 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 11 Horas 20 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, 09 de Junio del 2026.

  
Mg. Leslie Bequed Lloclla Sorroza  
DNI N° 42170065  
ORCID N° 0000-0002-0288-5047  
(Presidenta)

  
Mg. Miguel Francisco Barreto Gallegos  
DNI N° 44031631  
ORCID N° 0009-0003-5755-9358  
(Secretario)

  
Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira  
DNI N° 46532868  
ORCID N° 0000-0002-7698-2931  
(Asesor – Vocal)

cc.  
Jurado (03)  
Asesor  
Interesado  
Archivo (Decanato)



# Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.

## INFORME FINAL TESIS VEGA Y JICARO - 2026

 Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:580152215

Fecha de entrega

18 abr 2026, 11:40 GMT-5

Fecha de descarga

18 abr 2026, 11:44 GMT-5

Nombre del archivo

INFORME FINAL TESIS VEGA Y JICARO - 2026.docx

Tamaño del archivo

6.2 MB

81 páginas

14.267 palabras

83.399 caracteres



Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira

DNI:46532868

ORCID: 0000-0002-7698-2931




## 9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

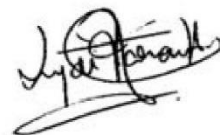
- 8%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira

DNI:46532868

ORCID: 0000-0002-7698-2931

### Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

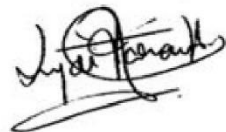
1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	6%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica de Santiago on 2025-10-28	<1%
5	Internet	repositorio.ub.edu.ar	<1%
6	Internet	biotecnia.unison.mx	<1%
7	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
9	Publicación	César Hernán Norabuena Mendoza, Eva Delfina Zarzosa-Márquez, Carlos Humber...	<1%
10	Trabajos del estudiante	Submitted on 1686010799227	<1%
11	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira

DNI:46532868

ORCID: 0000-0002-7698-2931

12	Trabajos del estudiante	Universidad Andina del Cusco on 2026-03-20	<1%
13	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
14	Publicación	Alberto Warnier-Medina, Gladys Orellana-Lepe, Guillermo Cortés-Roco, Aida Fern...	<1%
15	Publicación	SHESA CONSULTING S.A.. "Actualización del Plan de Manejo Ambiental del DAP de...	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad Autónoma de Nuevo León on 2022-03-28	<1%



Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira

DNI:46532868

ORCID: 0000-0002-7698-2931

## CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira, docente nombrado adscrita al departamento académico de Nutrición y Dietética de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICA:

Que acepto ser asesor del proyecto de tesis: "Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026". Cuyos Autores son Vega Carreño Alexis Wilmer con DNI 75500715 y con código de estudiante 150145201 y Jicaro Peña Sebastian Amir con DNI 74947585 y código de estudiante 150434201, estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes 29 de abril del 2025

Atentamente:



---

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira

DNI:46532868

ORCID: 0000-0002-7698-2931

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Los suscritos Jicaro Peña, Sebastian Amir con DNI N° 74947585 y Vega Carreño, Alexis Wilmer con DNI N° 75500715 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: Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad nacional de Tumbes, 2026. 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 lo tanto los resultados constituirán en aportes a la realidad investigada.

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

Tumbes, abril de 2026.



---

Jicaro Peña, Sebastian Amir

DNI: 74947585



---

Vega Carreño Alexis Wilmer

DNI: 75500715

## **DEDICATORIA**

Con profundo cariño y gratitud dedico este trabajo a mi familia, quien ha sido el pilar fundamental en mi formación personal y profesional. Gracias por su apoyo, por sus enseñanzas y por brindarme siempre la fortaleza necesaria para no rendirme ante las adversidades. A quienes han estado a mi lado acompañándome en este proceso, brindándome apoyo, comprensión y motivación constante, les dedico este logro como reflejo del esfuerzo compartido y la confianza depositada en mí.

### **Jicaro Peña Sebastián Amir**

Con inmensa gratitud y amor dedico esta tesis a mi madre. A ti que has sido mi inspiración, mi fortaleza y mi guía en cada paso de este camino académico. Gracias por tus sacrificios, por tus palabras de aliento en los momentos difíciles y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este logro es tanto tuyo como mío, y espero que te sientas tan orgullosa de este logro como yo me siento afortunado de tenerte como madre.

### **Vega Carreño Alexis Wilmer**

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron al desarrollo de esta investigación. A mis docentes, por su orientación, conocimientos y compromiso en mi formación académica. A mis compañeros y amigos, por su apoyo, compañerismo y por compartir conmigo este camino lleno de aprendizajes y experiencias.

**Jicaro Peña Sebastián Amir**

Manifiesto mi gratitud a todas las personas que aportaron al desarrollo de este trabajo. A mis docentes, por su asesoría, dedicación y respaldo a lo largo de este proceso. A mis compañeros de estudio, por compartir conmigo este camino de aprendizaje, por sus consejos y palabras de aliento. A mi familia, por su amor y respaldo incondicional, por creer en mí y darme la fuerza necesaria para seguir adelante. A mis amigos, por su comprensión y apoyo en los momentos más difíciles

**Vega Carreño Alexis Wilmer**

## ÍNDICE GENERAL

<b>RESUMEN</b>	xvi
<b>ABSTRACT</b>	xvii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	18
<b>II. REVISIÓN DE LA LITERATURA</b>	21
2.1. Bases teóricas	21
2.2. Antecedentes	29
<b>III. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	35
3.1. Tipo de investigación	35
3.2. Diseño de investigación	35
3.3. Población, muestra, muestreo	35
3.4. Criterios de selección	37
3.5. Técnicas e instrumentos	37
3.6. Validez y confiabilidad del instrumento	39
3.7. Procedimiento de recolección de datos	40
3.8. Procesamiento y análisis estadístico	41
3.9. Aspectos éticos	41
<b>IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	43
4.1. Resultados	43
4.2. Discusión	48
<b>V. CONCLUSIONES</b>	57
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	58
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	59
<b>ANEXOS</b>	65

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 01:</b> Distribución numérica de la correlación de Spearman entre las variables, ansiedad y hábitos alimentarios.	43
<b>Tabla 02:</b> Distribución numérica y porcentual del nivel de ansiedad en los estudiantes de las escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTUMBES.	43
<b>Tabla 03:</b> Distribución de los hábitos alimentarios en los estudiantes de las escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTUMBES.	44
<b>Tabla 04:</b> Correlación de Spearman entre la variable ansiedad y la variable hábitos alimentarios según sexo.	44
<b>Tabla 05:</b> Distribución de hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de sexo femenino.	45
<b>Tabla 06:</b> Distribución de hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de sexo masculino.	46
<b>Tabla 07:</b> Correlación de Spearman entre la variable ansiedad y la variable hábitos alimentarios según edad.	47

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo N° 01.</b> Matriz de consistencia	65
<b>Anexo N° 02.</b> Cuestionario para evaluar la ansiedad según la escala de autoevaluación de la Ansiedad de Zung	67
<b>Anexo N° 03.</b> Tabla de conversión de la puntuación total al índice de ansiedad	69
<b>Anexo N° 04.</b> Cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios	70
<b>Anexo N° 05.</b> Consentimiento informado	72
<b>Anexo N° 06.</b> Solicitud para aplicación de instrumentos	74
<b>Anexo N° 07.</b> Autorización para aplicación de instrumentos	75
<b>Anexo N° 08.</b> Descripción técnica del instrumento de evaluación de hábitos alimentarios según la escala de Likert	76
<b>Anexo N° 09.</b> Descripción técnica del instrumento para evaluar la ansiedad	77
<b>Anexo N° 10.</b> Fichas de validación del instrumento sobre los hábitos alimentarios	78
<b>Anexo N° 11.</b> Fichas de validación del instrumento para evaluar la ansiedad según la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung	83
<b>Anexo N° 12.</b> Prueba de confiabilidad sobre los hábitos alimentarios	85

## RESUMEN

El objetivo general fue determinar la relación entre la ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud (FACS) de la Universidad Nacional de Tumbes (UNTUMBES), 2026. Se trató de una investigación de enfoque cuantitativo, con nivel correlacional, diseño no experimental, transversal y correlacional. La recolección de datos se realizó mediante encuestas, empleando dos cuestionarios aplicados a 281 participantes. La asociación entre las variables fue analizada a través del coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación de baja magnitud, pero estadísticamente significativa ( $Rho = -0,321$ ;  $p < 0,001$ ), lo que confirma que, a mayores niveles de ansiedad, los estudiantes presentan hábitos alimentarios menos saludables. En cuanto a los niveles de ansiedad, el 61.2% de los participantes no presentó esta condición, mientras que el 38.7% manifestó algún grado: el 29.5% ansiedad mínima a moderada, el 6.4% marcada a severa y el 2.8% en grado máximo. Respecto a los hábitos alimentarios, el 67.6% registró hábitos poco saludables, el 27.8% saludables y el 4.6% no saludables. El análisis según las variables sociodemográficas reveló que la correlación fue significativa tanto en mujeres ( $Rho = -0,306$ ;  $p < 0,001$ ) como en varones ( $Rho = -0,412$ ;  $p < 0,001$ ), siendo más intensa en estos últimos. Por grupos de edad, la correlación más elevada correspondió a los estudiantes de 24 años a 30 años ( $Rho = -0,446$ ;  $p = 0,003$ ), seguida por el grupo de 17 a 20 años ( $Rho = -0,359$ ;  $p = 0,001$ ) y el de 21 a 23 años ( $Rho = -0,263$ ;  $p < 0,001$ ), lo que evidencia que la influencia de la ansiedad sobre la conducta alimentaria tiende a incrementarse con la edad en esta población. En ese sentido, se concluye que existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, lo cual respalda la hipótesis de investigación. Estos resultados resaltan la importancia de implementar estrategias institucionales orientadas a abordar de manera conjunta la salud mental y nutricional en el ámbito universitario.

**Palabras clave:** Ansiedad, hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, salud mental.

## ABSTRACT

The overall objective was to determine the relationship between anxiety and eating habits in students of the Faculty of Health Sciences at the National University of Tumbes, 2026. The study employed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. Surveys were used as the data collection method, and two questionnaires served as the instruments, administered to a total of 281 students from the Faculty of Health Sciences. The correlation between the variables was measured using Spearman's rank correlation coefficient. The results demonstrated a weak but statistically significant correlation ( $Rho = -0.321$ ;  $p < 0.001$ ), confirming that higher levels of anxiety are associated with less healthy eating habits among students. Regarding anxiety levels, 61.2% of participants did not present this condition, while 38.7% reported some degree: 29.5% minimal to moderate anxiety, 6.4% marked to severe anxiety, and 2.8% at the highest degree. As for eating habits, 67.6% reported unhealthy eating habits, 27.8% healthy habits, and 4.6% completely unhealthy habits. Analysis according to sociodemographic variables revealed that the correlation was significant in both women ( $Rho = -0.306$ ;  $p < 0.001$ ) and men ( $Rho = -0.412$ ;  $p < 0.001$ ), being stronger in the latter. By age group, the highest correlation was found among students aged 24 to 30 ( $Rho = -0.446$ ;  $p = 0.003$ ), followed by the 17–20 age group ( $Rho = -0.359$ ;  $p = 0.001$ ) and the 21–23 age group ( $Rho = -0.263$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that the influence of anxiety on eating behavior tends to increase with age in this population. It is therefore concluded that there is a significant relationship between anxiety and eating habits among students of the Faculty of Health Sciences at the National University of Tumbes, which supports the research hypothesis. These results highlight the importance of implementing institutional strategies aimed at addressing mental and nutritional health in a unified manner within the university setting.

**Keywords:** Anxiety, eating habits, university students, mental health.

## I. INTRODUCCIÓN

La ansiedad se considera como uno de los trastornos más prevalentes a nivel mundial, con implicaciones críticas en la salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud, el 15% de los jóvenes presentan trastornos de ansiedad que requieren intervención, y más del 70% carece de acceso a atención adecuada, sobre todo en países con ingresos medios y bajos. Paralelamente, crisis alimentarias recientes han exacerbado la inseguridad alimentaria, afectando a 258 millones de personas en 58 países y alterando los patrones nutricionales de poblaciones vulnerables, incluidos los jóvenes universitarios<sup>1</sup>.

En Perú, los trastornos de ansiedad se muestran como el principal motivo de consulta en salud mental. El Ministerio de Salud, registró 433,816 casos en 2022, concentrados en adultos jóvenes. Por otro lado, estudios realizados en individuos universitarios evidencian que una proporción considerable de estudiantes presentan ansiedad académica en niveles moderados a elevado, siendo factores determinantes la carga excesiva de trabajos y las exigencias propias de las evaluaciones académicas<sup>2</sup>.

Además, la presión académica ejercida por la universidad lleva a muchos estudiantes a modificar sus rutinas y estilos de vida. De acuerdo con las investigaciones científicas, respaldan la idea de que las personas afectadas por la ansiedad tienden a buscar consuelo en alimentos ricos en grasas saturadas y con una alta carga energética. No obstante, la evidencia sobre la asociación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios sigue siendo contradictoria, ya que algunas personas aumentan su ingesta alimentaria en estados de ansiedad, mientras que otras, por el contrario, presentan una disminución en el consumo de alimentos<sup>3</sup>.

En la Universidad Nacional de Tumbes (UNTUMBES), investigaciones previas evidencian una alta prevalencia de ansiedad. De acuerdo con un estudio elaborado por Torres<sup>4</sup>, reportó que el 47.4% de los estudiantes presenta ansiedad moderada y el 27.1% niveles severos. Asimismo, Valle<sup>5</sup>, identificó que solo el 11.1% mantiene hábitos alimentarios inadecuados, aunque con déficits en dimensiones psicosociales y económicas. Pese a estos hallazgos, no hay evidencia disponible

sobre estudios que observen la relación entre ambas variables en esta población, limitando el diseño de intervenciones integrales.

Estos datos ponen de manifiesto la estrecha conexión existente entre salud mental y patrones de alimentación, subrayando la importancia de abordar de manera integral el bienestar de los estudiantes en entornos académicos desafiantes. Asimismo, resaltan la necesidad de diseñar e implementar acciones que no solo mitiguen la ansiedad académica, sino que también promuevan hábitos alimentarios saludables y sostenibles para un desarrollo integral.

Dada la creciente prevalencia de la ansiedad entre los estudiantes y su influencia perjudicial en los hábitos alimentarios, el presente trabajo de investigación buscó profundizar de qué manera se comprende la relación existente entre ambas variables dentro de la comunidad estudiantil de la UNTUMBES. El propósito fue identificar oportunidades para mejorar la salud mental y nutricional de este grupo poblacional. Al comprender mejor cómo la ansiedad afecta a los hábitos de los universitarios y viceversa, podemos desarrollar estrategias más efectivas para abordar estos problemas, promoviendo así el bienestar general de los jóvenes en Tumbes y potencialmente, en todo el país. Esta investigación enriqueció la base de conocimientos existentes sobre la relación entre la ansiedad y la alimentación.

En base a la realidad problemática se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026?

De acuerdo a la investigación, la relevancia teórica radica en que el presente estudio aporta evidencia científica actualizada sobre la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios del campo de la Salud. Si bien hay evidencia disponible de manera previa que analizan cada variable de forma independiente, es muy poca la evidencia de estos estudios que examinan su asociación en esta población específica y en el contexto local. En este sentido, los resultados permitieron ampliar el conocimiento existente, fortalecer el marco teórico relacionado con la salud mental y la conducta alimentaria, y servir como base

científica para trabajos de investigación futuros que tengan enfoque correlacional en el ámbito universitario.

Por otro lado, desde una perspectiva práctica, los resultados del estudio benefician directamente a los estudiantes universitarios del área de la salud, al generar información que permite identificar hábitos de alimentación y la presencia de ansiedad. Esta información pudo ser utilizada por las autoridades universitarias, docentes y profesionales de la salud para crear e implementar estrategias de promoción de la salud mental y nutricional. De igual manera, el estudio sirvió como base para el desarrollo de programas preventivos, talleres educativos e intervenciones orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y reducir los niveles de ansiedad, contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes y al fortalecimiento de su desempeño académico.

Asimismo, desde el enfoque metodológico, la investigación resultó pertinente, en la medida que se priorizó la obtención significativa que permitió comprender de manera integral la relación entre las variables analizadas. Para ello, se empleó una escala de autoevaluación de ansiedad ampliamente reconocida, junto con un cuestionario sobre hábitos alimentarios diseñado por los investigadores, el cual fue sometido a evaluación mediante análisis de confiabilidad estadística y validación por juicio de expertos en nutrición, asegurando así la consistencia y fiabilidad de los datos recopilados.

Finalmente, desde una perspectiva social, el estudio buscó comprender cómo la ansiedad influye en los hábitos alimentarios durante una etapa crucial del desarrollo. Este enfoque permitió identificar y abordar de manera temprana los problemas relacionados con la alimentación y el bienestar psicológico en la población estudiantil, promoviendo su bienestar integral y contribuyendo a la creación de entornos educativos más saludables y solidarios. Así mismo es preciso recalcar que el estudio planteó como objetivo general: Determinar la relación entre la ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.

## II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

### 2.1. Bases teóricas – Científicas

La ansiedad puede entenderse como una reacción afectiva que emerge ante contextos percibidos como peligroso o inciertos, activando en el individuo reacciones tanto cognitivas como físicas y conductuales que le permiten afrontar el evento percibido como riesgoso. De acuerdo con Sosa, este término se emplea comúnmente para referirse a diversos estados, tales como una tensión emocional pasajera, la percepción consciente de un peligro, una activación fisiológica ante una exigencia externa o incluso como un cuadro clínico que puede evolucionar hasta convertirse en un trastorno psicológico más grave<sup>6</sup>.

En consecuencia, el estado de temor mental que acompaña a la ansiedad genera cambios físicos en el cuerpo que lo preparan para la defensa o escape. Entre estas respuestas se encuentra el incremento del ritmo cardíaco, la respiración, la elevación arterial y la rigidez muscular, junto con una activación pronunciada del sistema neurovegetativo simpático, lo que puede traducirse en manifestaciones como temblores corporales, micción frecuente o diarrea. Estas respuestas fisiológicas son normales y adaptativas en situaciones de estrés. Sin embargo, cuando estas respuestas se presentan de manera excesiva y persistente, pueden ser indicativas de un trastorno de ansiedad, comprometiendo el bienestar y la condición de vida del individuo<sup>7</sup>.

Dentro de los principales tipos de trastornos ansiosos tenemos<sup>8</sup>:

a) Trastorno de ansiedad generalizada: se define por la existencia constante de preocupación excesiva e incontrolable ante diversas circunstancias de la vida diaria. Esta preocupación persistente puede involucrar múltiples áreas, como el desempeño laboral, los estudios académicos, las relaciones interpersonales y otros eventos cotidianos. La ansiedad puede ser tan abrumadora que interfiere de manera notable en el funcionamiento habitual y en el bienestar integral del individuo, limitando su capacidad para mantener una vida estable y satisfactoria.

b) Trastorno de angustia: se manifiesta mediante sucesos recurrentes e imprevistos que puede deteriorar de manera significativa la calidad de vida. Durante estos

eventos el individuo experimenta un temor súbito y de gran magnitud, acompañado de una sensación de angustia que aumenta rápidamente hasta su máximo nivel en cuestión de minutos. Durante este episodio, la persona puede presentar múltiples signos y síntomas tanto físicos como mentales, entre ellos palpitaciones, sudoración profusa, temblores, dificultad respiratoria, dolor o presión en el pecho, náuseas, vértigo, sensaciones de irrealidad o desconexión del entorno (desrealización) o de uno mismo (despersonalización), así como miedo a perder el control, enloquecer o incluso fallecer.

c) Ansiedad por separación: Este trastorno se manifiesta cuando un niño experimenta un nivel de ansiedad desproporcionado frente a la ausencia o alejamiento de sus padres o de las figuras que cumplen el rol de cuidadores principales. Este diagnóstico se establece cuando la intensidad de la ansiedad no corresponde con la etapa evolutiva del menor. Es importante señalar que este tipo de ansiedad forma parte del desarrollo normal durante los inicios de vida, especialmente entre los 4 y 5 meses. Sin embargo, desde los tres años, los infantes desarrollan la capacidad de comprender que la separación es temporal, ya que pueden mantener una imagen mental de sus figuras de apego. En su desarrollo típico, los signos de ansiedad por separación tienden a disminuir progresivamente entre los tres y cinco años de edad.

d) Trastorno de ansiedad social: se caracteriza por un miedo duradero que surge en contextos donde el individuo se percibe expuesto a la evaluación o juicio de los demás. Esta condición puede presentarse en distintos contextos de interacción social, como entablar una conversación, encontrarse con personas desconocidas, ser observado al comer o beber, o desempeñarse frente a una audiencia, por ejemplo, al realizar una exposición o presentación laboral.

Con base a lo anterior, la ansiedad en los estudiantes es un aspecto clave a considerar, dado que esta etapa se caracteriza por transformaciones significativas en el ámbito psicológico, físico, emocional y social. Desde el inicio de los cambios puberales hasta la maduración psicosocial, los jóvenes enfrentan una serie de retos que pueden generar un impacto en su bienestar emocional.

En este contexto, la ansiedad juega un papel determinante en el rendimiento de los estudiantes. Muchos de ellos con su bajo rendimiento académico no enfrentan dificultades relacionadas con sus capacidades intelectuales, sino que su principal obstáculo radica en los elevados niveles de ansiedad que experimentan en situaciones de evaluación o presión académica. Asimismo, diversos estudios han demostrado que esta condición no solo afecta el ámbito académico, sino también la conducta alimentaria<sup>9</sup>.

Aquellas personas que tienden a incrementar su consumo alimentario en contextos de ansiedad conocidos como comedores emocionales. Este grupo presenta una mayor sensibilidad ante el malestar emocional y utiliza la comida como un medio de evasión. En este estado, los comedores emocionales desvían su atención de sus sentimientos ansiosos y la enfocan en el acto de comer, buscando un alivio temporal a través de la ingesta de alimentos. Es importante tener en cuenta que no todos los individuos ansiosos responden de la misma manera frente a la comida. Mientras que algunos encuentran consuelo en comer, otros experimentan un rechazo hacia la comida en situaciones de ansiedad. En ambos casos, estas conductas pueden tener consecuencias negativas para la salud, aumentando la predisposición a desarrollar trastornos alimentarios y alterando sus hábitos alimenticios<sup>10</sup>.

Rojas y García destacan que, en situaciones de crisis emocionales, el acto de comer puede funcionar como una estrategia de afrontamiento para algunas personas, brindando un alivio momentáneo frente al malestar psicológico. No obstante, aunque esta conducta puede parecer útil a corto plazo, con frecuencia contribuye a intensificar los conflictos emocionales no resueltos, interfiriendo con el desarrollo de mecanismos de regulación emocional más adecuados y sostenibles<sup>11</sup>.

La ansiedad puede estar influenciada por la ingesta de determinados estimulantes o por deficiencias nutricionales específicas, tenemos<sup>12</sup>:

El consumo de estimulantes como café, té, las bebidas con cafeína, así como extractos naturales como la guaraná y el ginseng, además el alcohol, puede provocar una activación excesiva del sistema nervioso. Estos pueden sobreexcitar el sistema nervioso, causando ansiedad, insomnio o nerviosismo. La cafeína,

presente en el café y bebidas energéticas, es el estimulante más consumido; se recomienda no ingerir más de 100 miligramos diarios de cafeína. Como alternativas, se sugiere optar por café descafeinado, bebidas libres de cafeína o infusiones naturales sin compuestos excitantes para quienes sufren de ansiedad.

La sal y el azúcar también juegan un papel crucial. La sal puede disminuir las reservas de potasio, un mineral indispensable para el adecuado desempeño de la red nerviosa. Por ello, se recomienda limitar su ingesta a un máximo de un gramo diario. En cuanto al azúcar, aunque no es un nutriente esencial, su rápida absorción genera un aumento inmediato de energía, que en exceso puede alterar el equilibrio metabólico y favorecer respuestas de hiperactividad o irritabilidad en personas con ansiedad.

Por último, los aditivos y productos artificiales presentes en los alimentos procesados pueden tener efectos desconocidos a largo plazo. Estos aditivos, como el glutamato monosódico, usado frecuentemente en la comida china, pueden irritar el sistema nervioso y causar efectos adversos como cefalea y hormigueo. Reducir o eliminar el consumo de alimentos rápidos, sabores artificiales y aditivos químicos, es aconsejable para tener una correcta salud.

Si bien la ansiedad no siempre se relaciona de forma directa con una alimentación deficiente, investigaciones recientes han señalado que tanto la persistencia como la intensidad de este trastorno se vinculan con una dieta de menor calidad nutricional. Además, los estados emocionales tienen un papel fundamental en la manera en que los individuos seleccionan sus alimentos, afectando la calidad de la dieta como los patrones de consumo. Es común que las personas que experimentan ansiedad se manifiesten en el consumo elevado de alimentos altos en azúcar o grasas, como un mecanismo para afrontar la ansiedad emocional. Este tipo de alimentación, aunque ofrece una dosis rápida de energía, puede interferir con la absorción de nutrientes esenciales lo que establece una relación directa con la manifestación de síntomas de ansiedad<sup>13</sup>.

En cuanto a los efectos positivos de la dieta en el bienestar emocional, Tuck y colaboradores señalaron que el consumo regular de verduras puede promover un estado general de bienestar psicológico. Se observó que las personas que incluyen

frutas y verduras en su alimentación reportan mayores niveles de bienestar emocional, manifestando sensaciones de calma, alegría y vitalidad. Estos hallazgos refuerzan la relevancia de seguir un plan alimenticio equilibrado, no solo para preservar la salud física, sino para contribuir al mantenimiento del equilibrio emocional y psicológico.

Los hábitos se originan a partir de la repetición constante de acciones rutinarias y consecutivas. Los hábitos alimentarios engloban las costumbres de unas personas en relación a su alimentación. Estos se adquieren a través de las enseñanzas recibidas de diversos entornos y son el resultado de la educación y las instrucciones recibidas en términos de alimentación y nutrición<sup>12</sup>.

Durante la infancia, se comienza a establecer las conductas alimentarias que, con el tiempo tienden a consolidarse y perdurar hasta la vida adulta. En este periodo temprano, los hábitos y conocimientos en torno a la alimentación y la salud se configuran principalmente a partir de la influencia del hogar y del ámbito escolar. Sin embargo, conforme los niños avanzan hacia la adolescencia y la juventud, el rol del hogar en la alimentación va disminuyendo. En esta nueva etapa, las decisiones alimenticias suelen estar más guiadas por los gustos personales, el deseo de autonomía y en muchos casos, por factores estéticos, lo cual se observa con mayor frecuencia en las mujeres<sup>14</sup>.

Los estudiantes universitarios suelen verse expuestos a diversas influencias que afectan sus decisiones alimentarias, adoptando con frecuencia estilos de vida poco saludables. Uno de los aspectos más notorios es que muchos de ellos consumen menos de tres comidas al día, omiten el desayuno y optan con frecuencia por alimentos ultraprocesados<sup>15</sup>.

A ello se suma el tipo de bebidas que consumen, entre las más frecuentes se encuentran los jugos de frutas, que gozan de gran aceptación en diversos grupos etarios debido a su sabor dulce y a la percepción generalizada de que, al estar elaborados con frutas, son saludables y seguros para el organismo. No obstante, esta idea no siempre considera otros elementos presentes en su composición, como el alto contenido de azúcares simples.

Por otro lado, el consumo de bebidas energizantes y deportivas ha mostrado un notable aumento a nivel global, especialmente entre la población juvenil y aquellas personas que practican actividad física de forma regular. También la ingesta de otras bebidas no alcohólicas, tales como jugos industrializados y gaseosas, cuyo consumo ha presentado un crecimiento notable en su consumo en años recientes. Lamentablemente, muchas de esas bebidas contienen diversos tipos de azúcares añadidos y ácidos que perjudican una buena alimentación<sup>16</sup>.

Además, los patrones de consumo y las preferencias alimentarias individuales, el contexto social en el que interactúan los universitarios ejerce una fuerte influencia sobre sus decisiones nutricionales. Los hábitos alimentarios que predominan en esta etapa suelen estar moldeados desde la infancia y responden a una combinación de factores como las costumbres familiares, la cultura local y el ambiente social en general. Diversos elementos como las prácticas alimenticias del núcleo familiar, las normas socioculturales, la situación económica, la publicidad y los medios de comunicación masivos tienen una función en la construcción de los hábitos y modos de vida. No solo determinan las preferencias y creencias alimentarias, sino que también inciden en la forma en que conciben y adoptan comportamientos nutricionales considerados saludables, o por el contrario perjudiciales.

Una alimentación deficiente en frutas y verduras también se ha señalado como un elemento determinante en la creciente incidencia de enfermedades crónicas y muertes prematuras a nivel global. Según un análisis realizado en 195 países por el grupo GBD Diet Collaborators en el 2019, aproximadamente 17 millones de muertes en ese año estuvieron relacionadas con hábitos dietéticos poco saludables, definidos por una ingesta elevada de azúcares simples, lípidos saturados y sal, acompañada de un consumo insuficiente de frutas, verduras y cereales integrales<sup>17</sup>.

Un aspecto adicional que constituye un riesgo significativo para la salud poblacional es la creciente ingesta de alimentos ultraprocesados. Estos productos son el resultado de procesos industriales que utilizan ingredientes derivados de materias primas alimentarias y suelen contener múltiples aditivos químicos, pero escasos nutrientes esenciales. Diversas investigaciones han evidenciado que este tipo de

productos se asocia de manera significativa con la aparición de enfermedades como la obesidad y los niveles altos de presión arterial, alteraciones en los lípidos sanguíneos y ciertos tipos de cáncer. Este fenómeno es alarmante en las naciones en desarrollo, donde se observa un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Existen distintas clasificaciones de las sensaciones de hambre que pueden influir en nuestros hábitos alimentarios y bienestar general, como las siguientes<sup>18</sup>:

El hambre fisiológica es el proceso natural mediante el cual el organismo se estimula a ingerir alimentos con el objetivo de adquirir los nutrientes necesarios cuando hay una reducción en los niveles de energía. En este estado, las células del cuerpo requieren energía, lo que se manifiesta a través de signos y síntomas como el rugido del estómago, salivación, mareos, cansancio y mal humor. Esta condición suele expresarse con la frase “tengo hambre” y está vinculada a la percepción de texturas, sabores y otras características sensoriales de los alimentos. Generalmente, durante episodios de hambre fisiológica, se tiende a optar por alimentos saludables que satisfacen las necesidades nutricionales del cuerpo.

El hambre emocional es un tipo de hambre que surge en respuesta a estados emocionales. Suele ser desencadenado por situaciones como la ansiedad, el aburrimiento, la soledad, el agotamiento o el deseo de recompensa o pertenencia a un grupo. En estos episodios suele predominar el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas no saludables (como las grasas de palma e hidrogenadas) y sal. Este tipo de hambre suele expresarse con frases como “tengo ganas de comer”.

El hambre sensorial es un tipo de hambre que está relacionado con los sentidos como el color, sabor y olor de los alimentos, pero no necesariamente con nuestras necesidades físicas de nutrición. Este tipo de hambre se divide comúnmente en tres categorías: hambre olfativa, estimulada por el aroma de los alimentos; y hambre táctil o de contacto, que se relaciona con el placer que se experimenta al tocar los alimentos.

En este sentido, encontramos diferentes tipos de hambre que influyen en nuestros hábitos alimentarios. El hambre emocional, en particular, es un fenómeno complejo que se origina a partir de estados afectivos como la ansiedad, estrés o la soledad.

Las investigaciones de Gibson y Clerget respaldan la idea de que las personas que comen por motivos emocionales tienen dificultades para identificar sus sentimientos reales y tienden a buscar en la comida consuelo temporal lo que hace referencia al término "comedor emocional". Este término se refiere a aquellos individuos que relacionan la ingesta de alimentos con estados anímicos alterados, intentando así evitar la confrontación directa con pensamientos o emociones dolorosas. Además, se ha observado que presentan dificultades tanto para distinguir el hambre física y las emociones, como para comunicar adecuadamente sus sentimientos<sup>19</sup>.

Cuando este tipo de comportamiento alimentario se mantiene en el tiempo, puede generar efectos perjudiciales tanto a nivel físico como psicológico. Según Díaz y Dussaillant, la tendencia a comer en respuesta a emociones se relaciona con un aumento de desencadenar patologías crónicas, entre ellas la diabetes y las enfermedades del sistema cardiovascular<sup>20</sup>.

Entender cómo funciona el hambre de origen emocional representa un punto de partida fundamental para intervenir adecuadamente en este comportamiento. Reconocer cuáles son los factores emocionales que provocan una ingesta excesiva de alimentos permite establecer alternativas más saludables para afrontar situaciones de estrés, ansiedad u otras emociones complejas.

A partir de los fundamentos teóricos previamente desarrollados, se evidencia que la ansiedad y los hábitos alimentarios no constituyen fenómenos aislados, sino variables que puedan interactuar dentro de un mismo contexto psicosocial. Cuando la ansiedad se presenta como una respuesta emocional ante estímulos percibidos como amenazantes, se asocia con alteraciones en la producción de cortisol, hormona vinculada a cambios en el apetito y en la preferencia por alimentos de alta densidad energética. Este mecanismo explica por qué individuos con mayores niveles de ansiedad tienden a modificar sus patrones habituales de alimentación<sup>13</sup>.

En universitarios del área de la salud, las exigencias académicas pueden actuar como factores desencadenantes de ansiedad, lo que a su vez puede alterar

patrones alimentarios establecidos. Esta interacción puede manifestarse en cambios de horarios de comida, preferencia por comida de rápida preparación o disminución del consumo de alimentos nutritivos.

Por otro lado, la relación entre la alimentación y el estado emocional es recíproca, ya que los hábitos alimentarios pueden verse afectados por las emociones y, al mismo tiempo, influir en ellas. En este sentido, una dieta desequilibrada se asocia con modificaciones en el estado de ánimo y en la percepción del bienestar, evidenciando una interacción constante dentro del comportamiento de salud.

Desde una perspectiva teórica, esta relación puede analizarse a través de modelos que integran dimensiones biológicas, psicológicas y conductuales del comportamiento humano. Bajo este enfoque, la conducta alimentaria y las respuestas emocionales se comprenden como componentes interrelacionados dentro del marco de la salud integral, particularmente en entornos formativos como el universitario<sup>18</sup>.

## **2.2. Antecedentes**

Gómez et al<sup>21</sup>. En México en el año 2024 presentaron su tesis titulada: De la pantalla al plato: relaciones causales entre la percepción de la utilidad del e-learning, la ansiedad, la actividad física y los hábitos de alimentación saludables en estudiantes universitarios, México. La tesis fue de tipo holístico y se utilizó un diseño transversal, trabajando con una muestra de 102 participantes a quienes se les aplicó cuestionarios, obteniendo datos de encuestas que exploraron aspectos relacionados con el uso del e-learning, hábitos de alimentación y niveles de ansiedad. Entre los principales resultados se logró evidenciar la percepción favorable del e-learning, el 8.4% en ansiedad rasgo y el 10.4% en ansiedad estado. Del mismo modo, la ansiedad se relacionó negativamente con los hábitos alimentarios, ya que la ansiedad rasgo explicó el 7.8%. Finalmente, el estudio aporta evidencia valiosa sobre cómo el e-learning se considera como una herramienta útil que ayuda a reducir la ansiedad en los individuos universitarios, pero también subraya la necesidad de abordar los niveles elevados de ansiedad que persisten en este grupo poblacional, ya que estos están vinculados con dietas deficientes.

Warnier et al<sup>22</sup>. En Chile en el año 2024 presentaron su estudio titulado: Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia?, Chile. El estudio fue de tipo cuantitativo y de diseño transversal, donde se trabajó con una muestra de 350 alumnos a quienes se les aplicaron el cuestionario IPAQ para medir la actividad física y por ende también se aplicó una encuesta la identificar los hábitos alimentarios con una prueba para el nivel de estrés. Entre los principales resultados se evidenció que los estudiantes con obesidad tipo I mostraron menor predisposición al estrés respecto al normopeso/sobrepeso. Asimismo, se determinó que tanto la actividad física intensa con la alimentación inadecuada incrementó la susceptibilidad al estrés. Finalmente, los autores del estudio concluyeron que la actividad física vigorosa puede aumentar el estrés en estudiantes universitarios, particularmente en un escenario pandémico. Este descubrimiento resalta la urgencia de tratar el estrés desde una perspectiva holística, tomando en cuenta no únicamente el ejercicio, sino también elementos como la nutrición, el descanso y el sustento emocional.

Montserrat et al<sup>23</sup>. En el año 2023 presentó su trabajo de investigación titulado: Alimentación emocional, funcionamiento familiar y ansiedad: La discrepancia corporal durante la pandemia, México. La investigación fue de tipo descriptivo, y utilizando un diseño transversal, trabajando con una muestra de 814 participantes a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos: La escala de alimentación emocional, funcionamiento familiar y las siluetas de Stunkard. Entre los principales resultados se pudo evidenciar que la insatisfacción con la imagen corporal se asoció con mayores índices de obesidad, en conjunto con una menor cohesión familiar e indiferencia emocional. Asimismo, el confinamiento logró incrementar la alimentación emocional como mecanismo de afrontamiento, afectando bienestar y patrones alimentarios. En suma, se reveló una relación preocupante entre la insatisfacción corporal, la dinámica familiar disfuncional y la alimentación emocional durante la pandemia. Los autores destacan que el confinamiento exacerbó el uso de la comida como mecanismo de regulación emocional, lo que deterioró tanto la salud mental como los hábitos nutricionales.

Serna et al<sup>24</sup>. En Medellín en 2022 realizaron su tesis titulada: Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en

Medellín, Colombia. La tesis fue de tipo observacional, descriptiva y retrospectiva, en la cual se trabajó con una muestra de 110 universitarios, donde se les aplicó el cuestionario (ad HOC). Entre los principales resultados de esta tesis se demostró que el 26.1% de encuestados no consume carne, además de presentar ideación suicida. Asimismo, el 57.2% de consumidores de azúcar manifestaron sentir miedo sin causa justificada. Por otro lado, el 79.4% de los estudiantes que no ingerían frutas mostraron síntomas de ansiedad, en contraste con el 67.3% de los que sí, quienes no reportaron tristeza. Finalmente, los autores de esta tesis exponen una asociación alarmante entre hábitos alimentarios restrictivos (como el no consumo de carne) y problemas de salud mental, como la ideación suicida y la ansiedad. Los resultados destacan que el 79.4% de los estudiantes que omitían frutas presentaban síntomas de ansiedad, mientras quienes las consumían manifestaban mayor estabilidad emocional.

Storchi<sup>25</sup>. En Buenos Aires en 2022 desarrolló una investigación que se titula: Analizar la influencia del ASPO en la conducta alimentaria y el hambre emocional en estudiantes universitarios de 18 a 30 años en la Ciudad de Buenos Aires. Un estudio con diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta, dirigida a 93 estudiantes durante el ASPO. Los resultados revelaron que, durante el ASPO, el 60.2% aumentó su consumo de alimentos, siendo más notorio el incremento de las comidas fuera de los tiempos regulares 38.7%. También se observó una disminución del consumo de frutas y verduras en el 46.2%. De forma destacada, el 73.1% utilizó la comida como regulador emocional. En conclusión, el ASPO alteró drásticamente los patrones alimentarios y desencadenó hambre emocional en estudiantes universitarios. Los datos revelan que el 73.1% utilizó la comida como estrategia de afrontamiento, con un incremento notable en el consumo de alimentos fuera de los horarios regulares (38.7%).

La autora Diaz<sup>26</sup>. En Lima en 2023 desarrolló un análisis para: Estudiar el malestar psicológico y los patrones alimenticios desadaptativos en los jóvenes universitarios de Lima durante la pandemia debido al COVID-19. Conformado por 211 adultos, donde se emplearon tres instrumentos: Una versión del inventario de estrés académico (SISCO) y una adaptación de la escala de Ansiedad (DASS). Se

destacó: i) Se encontró que la alimentación emocional estaba relacionada con los factores estresantes, la depresión, ansiedad y estrés. ii) Se detectaron diferencias en las correlaciones entre las variables según el género, tanto en hombres como en mujeres, indicando que en las mujeres se encontraron correlaciones significativas entre la alimentación emocional y la ansiedad ( $r=.344$ ) y el estrés ( $r=.335$ ), mientras que en los hombres esta relación solo se presentó con el estrés en general ( $r=.381$ ). En conclusión, La pandemia del COVID-19 provocó conductas alimentarias inadecuadas en los universitarios de Lima Metropolitana. La restricción cognitiva y la alimentación emocional pueden manifestarse con ansiedad y estrés.

Meza<sup>12</sup>. En Lima en 2023 se desarrolló una investigación con el propósito: Determinar el estrés, ansiedad y asociación con los hábitos alimentarios en médicos recién graduados de universidades privadas en Lima en el año 2022. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño observacional y transversal. Se aplicaron la escala de estrés percibido de Cohen, la escala de ansiedad de Hamilton y el índice de alimentación saludable. La muestra de 582 participantes. Los resultados evidenciaron: que el 37% presentaron ansiedad leve, el 5.3% moderado y el 0,7% grave, donde se identificó relación significativa entre estrés moderado y hábitos alimentarios deficientes. Asimismo, una asociación significativa entre las variables con una RPa de 1.360 (IC95% 1.029-1.797;  $p=0.030$ ). En síntesis, se evidencia que, tanto el estrés como la ansiedad se asocian a conductas alimentarias poco saludables.

Arriaga y Augusto<sup>10</sup>. En Lima en el año 2022 desarrolló una investigación con el objetivo: Determinar la relación entre hábitos y niveles de ansiedad en estudiantes de salud, 2022. El estudio de enfoque cuantitativo, con diseño correlacional y de corte transversal, aplicado a una muestra de 100 participantes. Los datos se recolectaron mediante encuestas, utilizando dos instrumentos: El inventario de ansiedad de Beck (BAI) y un cuestionario sobre hábitos alimenticios. Estos hallazgos mencionaron que el 72% de los encuestados presentaban hábitos alimentarios no saludables. Asimismo, el 29% manifestó niveles de ansiedad y el 23% niveles severos. Cabe destacar que, entre quienes tenían una alimentación poco saludable, el 26% reportó ansiedad leve. Como conclusión, los autores confirmaron una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Borja<sup>27</sup>. En Lima en el año 2021 desarrollaron un estudio con el objetivo: Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, sede Los Olivos, 2021-1. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo y adoptó un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 241 alumnos, a quienes se les aplicó los cuestionarios (DHQ-US) y el inventario de ansiedad (STAI). Los hallazgos mostraron que el 95,4% de los encuestados mantenían prácticas alimentarias apropiadas. En cuanto a la ansiedad el 78,8% presentó un nivel moderado, el 14,1% ansiedad baja y el 7,1% ansiedad alta. En conclusión, durante el ciclo académico. Se manifestó prácticas alimentarias favorables, coexistiendo con un predominio de ansiedad moderada.

Duran y Mamani<sup>28</sup>. En Lima en el año 2021 desarrollaron un estudio con el objetivo: Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima-Perú. El análisis fue transversal, con una muestra de 180 participantes, utilizando tres encuestas validadas en estudios anteriores. Los resultados indicaron que un 96,1% de los encuestados presentaban hábitos adecuados. En relación con el estrés académico, se reportó que el 2,2% experimentaba niveles muy bajos, el 39,9% niveles leves y el 58,3% niveles moderados. En síntesis, los hábitos alimentarios no guardan relación directa con el estrés académico, sino entre la práctica de actividad física y la intensidad del estrés en la población evaluada.

Reyes y Salazar<sup>29</sup>. En Tumbes en el año 2024 desarrollaron un estudio con el objetivo: Determinar la relación entre el comportamiento alimentario inadecuado y el riesgo de trastorno alimenticio en estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética, Tumbes 2023. La indagación adoptó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental conformada por 145 universitarios. Se aplicó la encuesta como técnica. Dentro de los datos obtenidos, el 54,4% de los encuestados tenía bajo riesgo de padecer un TA, mientras que el 88,3% manifestó mantener hábitos regulares. Además, se evidenció que el 77,9 % de las mujeres encuestadas presentaban mayor predisposición al desarrollo de trastornos alimenticios. Se

concluye que, no existió una relación estadísticamente significativa entre las variables del estudio.

La autora Jimenez<sup>30</sup>. En Tumbes en el año 2023 desarrollaron un estudio con el objetivo: Determinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. Para ello, se aplicó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, correlacional y de corte transversal. La población consistió en 63 encuestados y se recopilaron datos a través de encuestas. Se evidenció que el 79,4% de los participantes presentó un grado moderado de estrés, seguido de 19% con estrés elevado. En cuanto a los hábitos alimentarios el 79,9% de quienes presentaban estrés moderado mantenían hábitos adecuados, mientras que el 9,5% tenía hábitos inadecuados. En conclusión, no se identificó una relación significativa entre las variables analizadas en la población universitaria.

Guevara y Rujel<sup>31</sup>. En Tumbes en el año 2024 desarrollaron un estudio con el objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Se elaboró bajo un enfoque cuantitativo, adoptando una estructura no experimental y de tipo transeccional-correlacional. Se empleó la encuesta a 87 estudiantes. Los hallazgos demostraron que el 58,6% de los participantes evidenció hábitos poco saludables, el 37,9% hábitos saludables y el 3,4% hábitos no saludables. En cuanto a los niveles de ansiedad, se evidenció que el 40,2% se encontraba dentro del rango normal, 27,6% presentó ansiedad leve a moderada, el 25,3% mostró ansiedad marcada a severa y el 6,9% alcanzó niveles muy altos. En conclusión, los autores determinaron la existencia de una asociación entre las variables analizadas.

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. Tipo de investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo.

#### 3.2. Diseño de investigación

La investigación adoptó un diseño no experimental, transversal y correlacional.

**Esquema:**

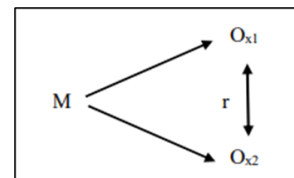
**Donde:**

**M:** muestra (281 participantes)

**O<sub>x1</sub>:** Variable 1 (Ansiedad)

**O<sub>y2</sub>:** Variable 2 (Hábitos alimentarios)

**R:** Relación de las variables de estudio.



#### 3.3. Población, muestra y muestreo

##### Población

La población del estudio fue conformada por 1,050 estudiantes universitarios, pertenecientes a las cuatro escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad, matriculados en distintos ciclos académicos.

##### Muestra

La muestra la conformaron 281 alumnos universitarios, pertenecientes a las cuatro escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTUMBES, que contaron con los criterios de inclusión y exclusión.

Para la determinación del tamaño muestral se aplicó la siguiente fórmula de muestreo probabilístico para poblaciones finitas:  $n = (Z^2 \times p \times q \times N) / (e^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q)$ ; donde N = 1,050 (total de estudiantes matriculados en la FACS), Z = 1.96 (nivel de confianza del 95%), p = 0.50, q = 0.50 (máxima variabilidad) y e = 0.05 (margen de error). La aplicación de la fórmula resultó en una muestra de 281 participantes, distribuidos proporcionalmente entre las cuatro escuelas profesionales mediante muestreo estratificado proporcional.

Margen de error admitido	5.0%
Tamaño de la población	1,050

Tamaño para un nivel de confianza del 95%.....	281
Tamaño para un nivel de confianza del 97%.....	325
Tamaño para un nivel de confianza del 99%.....	408

### Muestreo

El proceso de selección de la muestra se realizó mediante la técnica de muestreo probabilístico estratificado proporcional, la cual consiste en dividir la población en subgrupos homogéneos denominados estratos, considerando como criterio de estratificación la escuela profesional a la que pertenece cada estudiante. De este modo, se garantizó que cada escuela de la FACS estuviese representada en la muestra de forma proporcional a su tamaño real dentro de la población. Este método aseguró que cada estrato esté representando de forma proporcional en la muestra, lo que contribuye a obtener resultados más precisos y generalizables a toda la población de estudio<sup>32</sup>.

Estratos	Identificación	Nº sujetos en el estrato	Proporción	Muestra del estrato
1	Enfermería	287	27.3%	77
2	Obstetricia	303	28.9%	81

3	Nutrición y dietética	246	23.4%	66
4	Medicina Humana	214	20.4%	57

### 3.4. Criterios de selección

#### Criterios de inclusión

- Estudiantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud (FACS).
- Estudiantes que se encuentren matriculados en el período académico 2026 en las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

#### Criterios de exclusión

- Estudiantes con retiro temporal o licencia académica durante el periodo de recolección de datos.
- Estudiantes que presenten alguna condición de salud mental diagnosticada y en tratamiento activo que pudiera interferir con la evaluación de ansiedad mediante instrumentos de autorreporte.
- Estudiantes que no pertenezcan a las cuatro escuelas profesionales de la FACS durante el periodo de estudio.

### 3.5. Técnicas e instrumentos

#### Técnica:

La técnica que se utilizó fue la encuesta, iniciando con la entrega del consentimiento informado a cada participante, acompañado de una descripción detallada sobre los objetivos y propósitos de la investigación

#### Instrumento:

En la presente investigación se utilizaron 2 instrumentos:

Para la medición de la variable ansiedad se utilizó el inventario de Ansiedad de Zung (Self-Rating Anxiety Scale, SAS), diseñado por William W. K. Zung (Anexo N°02), el cual consta de 20 preguntas. El encuestado debía indicar el grado en que dicho síntoma lo ha afectado durante las últimas dos semanas. empleando la escala de Likert.

El cuestionario presentó la siguiente estructura:

- Datos generales: Edad, sexo, ciclo, escuela profesional.
- El primer indicador del cuestionario es acerca de signos y síntomas (5 ítems), el segundo indicador es para evaluar características somáticas (15 ítems)
- Cada ítem se responde mediante la escala Likert de cuatro alternativas: Nunca o casi nunca, A veces, Con bastante frecuencia y Siempre o casi siempre. Las respuestas se puntúan de 1 a 4, de acuerdo con la frecuencia del síntoma.

Escala de valoración:

- Debajo de 50: No se evidencia presencia de ansiedad.
- 50-59: Presencia de ansiedad de nivel mínimo a moderada.
- 60-69: Ansiedad de intensidad marcada a severa.
- 70 o más: Ansiedad en un nivel extremadamente alto.

Para la medición de la variable Hábitos Alimentarios, se diseñó un cuestionario estructurado de elaboración por los autores, compuesto por 21 ítems (Anexo 4). El cuestionario fue construido con base de revisión de literatura científica relacionada con conducta alimentaria en población universitaria.

El cuestionario presentó la siguiente estructura:

- Se organizó en cinco dimensiones: i) frecuencia de comidas (6 ítems), ii) consumo de bebidas (4 ítems), iii) contexto social de alimentación (4 ítems), iv) consumo de frutas y verduras (3 ítems) y v) consumo de alimentos (4 ítems).

- Cada ítem fue estructurado empleando la escala de Likert de tres alternativas de respuesta: Nunca (0 puntos), A veces (1 punto) y Siempre (2 Puntos).

Para la interpretación de los resultados se establecieron los siguientes baremos:

- Hábitos alimentarios saludables 29 – 42 puntos
- Hábitos alimentarios poco saludables 15 – 28 puntos
- Hábitos alimentarios no saludables 0 – 14 puntos

### **3.6. Validez y confiabilidad del instrumento**

En el proceso de validación de contenido de los instrumentos participaron dos licenciados en Psicología (Anexo 11), con experiencia en evaluación clínica y psicometría, quienes revisaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems del cuestionario de Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, validado por el Dr. William W.K. Zung. Asimismo, el instrumento que evalúa los hábitos alimentarios se sometió a un proceso de validación por juicio de expertos (Anexo 10), donde lo conformaron cinco licenciados en nutrición. Estos especialistas evaluaron la coherencia, pertinencia y claridad de los ítems, concluyendo que el cuestionario sobre hábitos alimentarios es adecuado y aplicable para los fines del estudio.

Posteriormente, se realizó una prueba piloto en 30 estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNTUMBES considerando la limitación de contar con una sola universidad en la región. Se precisa que los participantes del estudio piloto no formaron parte de la población ni de la muestra definitiva de la presente investigación. Esta aplicación permitió verificar la comprensión de los ítems y realizar los ajustes necesarios antes de su aplicación final.

Para determinar la confiabilidad del instrumento de hábitos alimentarios se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,67 (Anexo 12). Según George y Mallery<sup>33</sup>, valores entre 0,60 y 0,70 se consideran aceptables para instrumentos en fase de desarrollo o de nueva construcción, por lo que este resultado es adecuado considerando que el cuestionario fue elaborado por los propios investigadores y se encuentra en proceso de validación. Se recomienda

continuar refinando el instrumento en futuras investigaciones para elevar su consistencia interna.

En relación con la variable ansiedad, se utilizó el inventario de Ansiedad de Zung, instrumento estandarizado y ampliamente validado en diversos contextos clínico y poblaciones, incluyendo población universitaria. Este cuestionario cuenta con propiedades psicométricas previamente establecidas, tales como adecuada validez de constructo y consistencia interna reportada en estudios anteriores, por lo que no fue necesario realizar una nueva prueba piloto para su validación. No obstante, antes de su aplicación se verificó adecuada comprensión de los ítems por parte de los participantes.

### **3.7. Procedimiento de recolección de datos**

Para establecer el tamaño de la muestra, se solicitó previamente al Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud el número de estudiantes matriculados en las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes durante el año 2026. Posteriormente, se presentó una solicitud formal a dicho decanato con la finalidad de obtener la autorización correspondiente para la aplicación de los cuestionarios en las cuatro escuelas.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la plataforma Google Forms, donde se incluyó el consentimiento informado, la estructura de los cuestionarios y las indicaciones para su adecuado desarrollo, cada instrumento tuvo una duración aproximada de 10 minutos.

Los datos obtenidos se registraron y organizaron en Microsoft Excel, lo que permitió su análisis e interpretación. Para la variable hábitos alimentarios, los resultados se clasificaron en categorías de saludables, poco saludables y no saludables; mientras que, para la variable ansiedad, se consideraron los niveles: dentro de lo normal, ansiedad mínima a moderada, ansiedad marcada a severa y ansiedad en grado máximo.

### **3.8. Procesamiento y análisis estadístico**

Los datos recolectados mediante la plataforma Google Forms fueron exportados y tabulados en una base de datos donde se utilizó el Microsoft Excel versión 2019, realizando toda la codificación y categorización de las respuestas según las escalas de valoración de cada instrumento: Hábitos alimentarios saludables, poco saludables y no saludables, y los niveles de ansiedad establecidos por la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Posteriormente, para el procesamiento estadístico, se empleó el software SPSS versión 26, con el cual se elaboraron las tablas de distribución de frecuencias y porcentajes para describir el comportamiento de cada variable en los 281 estudiantes de la FACS de la UNTUMBES.

Dado que la muestra es mayor a 50 participantes, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de los datos de ambas variables. Esto permitió seleccionar la prueba estadística Rho de Spearman para el análisis inferencial, con el propósito de determinar la aceptación o el rechazo de la hipótesis planteada en la investigación.

### **3.9. Aspectos éticos**

Las autoridades, investigadores, estudiantes y personal administrativo de la UNTUMBES que participan en actividades de investigación con personas deben:

- a) Garantizar el respeto por la potestad, la dignidad y la placidez de los participantes, conforme a los protocolos establecidos para cada disciplina de estudio.
- b) Valorar y considerar la diversidad cultural, así como la cosmovisión propia de los individuos y colectivos participantes en la investigación.
- c) Gestionar la solicitud y obtención del consentimiento informado de los participantes o, en su defecto, de sus responsables legales cuando sea necesario. Este documento deberá contener una explicación clara y accesible sobre los objetivos, duración, alcances, posibles riesgos, criterios de inclusión y exclusión, así como la metodología y condiciones para la finalización del estudio.

d) Preservar la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes y asegurar su anonimato durante todo el proceso investigativo, así como en el registro y almacenamiento de los datos, salvo que exista un consentimiento expreso que indique lo contrario.

e) Asegurar la participación voluntaria de los individuos, adoptando las medidas necesarias para evitar consecuencias adversas en aquellos que decidan no participar o retirarse una vez iniciada la investigación.

## IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Resultados

Se presentan los hallazgos derivados de la aplicación de los instrumentos a los 281 estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la FACS de la UNTUMBES.

**Tabla 01:** Distribución de la correlación de Spearman entre ansiedad y hábitos alimentarios.

Correlación de variables	Hábitos alimentarios	
	Sig. (bilateral)	Rho de Spearman
Ansiedad	0,000	-0,321
Número de casos	281	281

Como se aprecia, al aplicar el coeficiente de correlación de Spearman entre la ansiedad y los hábitos alimentarios, se evidenció una significancia bilateral de  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) lo que lleva a rechazar la  $H_0$  y confirmar la  $H_1$ , confirmando que existe una relación negativa significativa entre ambas variables en los universitarios de la FACS. El coeficiente  $Rho = -0,321$  indica una correlación negativa baja, evidenciando que, conforme hay mayores niveles de ansiedad, menor es la calidad de los hábitos alimentarios.

**Tabla 02:** Frecuencia y proporción de los niveles de ansiedad en estudiantes de las escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTUMBES.

Nivel de Ansiedad	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
No hay ansiedad	172	61.2%
Ansiedad mínima a moderada	83	29.5%
Ansiedad marcada a severa	18	6.4%
Ansiedad en grado máximo	8	2.8%
<b>Total</b>	<b>281</b>	<b>100%</b>

Se observa que el 61.2% (n=172) de los encuestados no tenían ansiedad, el 29.5% (n=83) mostró ansiedad mínima a moderada, el 6.4% (n=18) manifestó ansiedad marcada a severa, y el 2.8% (n=8) ansiedad en grado máximo. En conjunto, el 38.7% de la población estudiada presentaron algún nivel de ansiedad durante el periodo 2026.

**Tabla 03:** Distribución de los hábitos alimentarios en los estudiantes de las escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTUMBES.

<b>Categoría de hábitos alimentarios</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Saludables	78	27.8 %
Poco saludables	190	67.6%
No saludables	13	4.6%
<b>Total</b>	<b>281</b>	<b>100%</b>

Se aprecia que el 67.6% (n=190) de los estudiantes revelaron hábitos alimentarios poco saludables, seguida de un 27.8% (n=78) que presentó hábitos alimentarios adecuados, y el 4.6% (n=13) presentan hábitos alimentarios no saludables.

**Tabla 04:** Correlación de Spearman entre ansiedad y hábitos alimentarios según sexo:

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>Sig. (Bilateral)</b>	<b>Rho de Spearman</b>
Femenino	157	0,000	-0,301
Masculino	124	0,000	-0,412

La tabla muestra los resultados entre las variables desagregados por sexo. En el grupo femenino (n = 157), se obtuvo una significancia de  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) con un coeficiente Rho = -0,306, lo que indica una correlación negativa baja significativa. Esto sugirió que los encuestados con niveles mayores de ansiedad se asociaban con una menor calidad en sus hábitos alimentarios. En el grupo

masculino (n = 124), la significancia fue igualmente de  $p < 0,001$  y el coeficiente  $Rho = -0,412$ , valor que corresponde a una correlación negativa moderada. En ambos grupos se rechaza la hipótesis nula, lo que confirma la presencia de una relación significativa entre las variables; sin embargo, dicha asociación es más fuerte en los estudiantes varones en comparación con las mujeres.

**Tabla 05:** Distribución de hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes de sexo femenino:

<b>Hábitos alimentarios – Femenino</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Saludables	48	30.6%
Poco saludables	103	65.6%
No saludables	6	3.8%
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100%</b>

<b>Nivel de ansiedad – Femenino</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No hay ansiedad	87	55.4%
Ansiedad mínima a moderada	50	31.8%
Ansiedad marcada a severa	14	8.9%
Ansiedad en grado máximo	6	3.8%
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100%</b>

En las estudiantes de sexo femenino el 65.6% (n = 103) presentó hábitos poco saludables, el 30,6% (n = 48) saludables y el 3.8% (n = 6) no saludables, respecto a la ansiedad, el 55.4% (n = 87) no presentó ansiedad, mientras que el 44.5% restante mostró algún nivel, siendo el 31.8% (n = 50) ansiedad mínima a moderada, el 8.9% (n = 14) marcada a severa y el 3.8% (n = 6) en grado máximo. Las mujeres constituyeron el grupo con mayor proporción de ansiedad en niveles elevados dentro de la muestra.

**Tabla 06:** Distribución de hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes de sexo masculino:

<b>Hábitos alimentarios – Masculino</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Saludables	30	24.2%
Poco saludables	87	70.2%
No saludables	7	5.6%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

<b>Nivel de ansiedad - Masculino</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No hay ansiedad	85	68.5%
Ansiedad mínima a moderada	33	26.6%
Ansiedad marcada a severa	4	3.2%
Ansiedad en grado máximo	2	1.6%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

En los estudiantes de sexo masculino, el 70.2% (n = 87) presentó hábitos poco saludables, el 24.2% (n = 30) saludables y el 5.6% (n = 7) no saludables. En cuanto a la ansiedad, el 68.5% (n = 85) no presentó ansiedad, el 26.6% (n = 33) presentó ansiedad mínima a moderada, el 3,2% (n = 4) marcada a severa y el 1.6% (n = 2) en grado máximo. Aunque los varones presentaron menor prevalencia de ansiedad que las mujeres, la correlación con los hábitos alimentarios fue de mayor magnitud (Rho = -0,412 vs. -0,306), lo que sugiere que cuando un estudiante varón experimenta ansiedad, el impacto sobre sus hábitos alimentarios tiende a ser más pronunciado.

**Tabla 07:** Correlación de Spearman entre la variable ansiedad y la variable hábitos alimentarios según edad.

<b>Grupo de edad</b>	<b>N</b>	<b>Sig. (bilateral)</b>	<b>Rho de Spearman</b>
17 – 20 años	79	0,001	-0,359
21 – 23 años	159	0,001	-0,263
24 – 30 años	43	0,003	-0,446

Los resultados según los grupos de edad. El grupo de 17 a 20 años ( $n = 79$ ) registró una significancia de  $p = 0,001$  y un coeficiente de Rho =  $-0,359$ , interpretado como una correlación negativa baja. El grupo de 21 a 23 años ( $n = 159$ ), siendo el de mayor representación en la muestra, obtuvo una significancia de  $p = 0,001$  y un Rho =  $-0,263$ , también correspondiente a una correlación negativa baja, finalmente el grupo de 24 a 30 años ( $n = 43$ ) alcanzó una significancia de  $p = 0,003$  y el coeficiente más elevado entre los tres grupos, con un Rho =  $-0,446$ , lo que se ubica en el rango de correlación negativa moderada. En los tres grupos etarios se rechaza la hipótesis nula, confirmando que la relación entre ambas variables se mantiene presente independientemente del rango de edad analizado, con una mayor intensidad en los estudiantes de mayor edad.

## 4.2. Discusión

El estudio se desarrolló en la UNTUMBES, con la participación de 281 estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la FACS. Su objetivo principal fue analizar la relación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en esta población durante el año 2026. Mediante el coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 01), se identificó una significancia de  $p < 0,001$  y un  $Rho = -0,321$ , correspondiente a una correlación negativa baja, lo que afirma que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables: a medida que se incrementan los niveles de ansiedad, los hábitos alimentarios de los universitarios tienden a ser menos saludables.

Este hallazgo guarda coherencia con lo expuesto por Gómez et al.<sup>21</sup> en México (2024), quienes al trabajar con 102 estudiantes universitarios identificaron que la ansiedad rasgo explicó el 7.8% de la varianza en los hábitos alimentarios, estableciendo una relación negativa entre ambas variables. Sin embargo, la magnitud explicativa reportada por Gómez, resulta relativamente menor a la encontrada en el presente estudio, diferencia que podría atribuirse al tamaño muestral más reducido de dicha investigación y al contexto del e-learning, que introduce variables mediadoras adicionales como la percepción de utilidad tecnológica que no estuvieron presentes en el entorno presencial de la UNTUMBES.

De manera similar, Arriaga y Augusto<sup>10</sup> en Lima (2022), al evaluar a 100 estudiantes de salud, confirmaron una relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo que el 26% de quienes tenían alimentación poco saludable también reportó ansiedad leve. La coincidencia con los resultados del presente estudio sugiere que esta asociación trasciende contextos geográficos y se mantiene consistente en poblaciones universitarias del área de la salud en América Latina, posiblemente debido a que la carga académica y las exigencias clínicas propias de estas carreras representan estresores comunes que operan de manera similar sobre la conducta alimentaria.

En la misma línea, Storchi<sup>25</sup> en Buenos Aires (2022), al estudiar a 93 estudiantes universitarios durante el ASPO, encontró que el 60.2% incrementó su consumo de alimentos y el 73.1% utilizó la comida como regulador emocional, con un aumento notable de las comidas fuera de horarios regulares (38.7%) y una disminución del consumo de frutas y verduras en el 46.2%. Este hallazgo refuerza los resultados del presente estudio, ya que ilustra cómo los estados de ansiedad o tensión sostenida favorecen el uso de la alimentación como mecanismo de afrontamiento emocional. Aunque el contexto del ASPO es específico, el patrón identificado por Storchi guarda analogía con la dinámica observada en los estudiantes de la FACS, donde la presión académica crónica puede operar de manera similar, impulsando conductas alimentarias poco saludables como respuesta al malestar emocional.

A nivel local, Guevara y Rujel<sup>31</sup> en la propia UNTUMBES (2024) hallaron una correlación significativa entre las variables de estudio en 87 estudiantes de Nutrición y Dietética, aunque un  $Rho = -0,559$ , valor de mayor magnitud que el obtenido en la presente investigación ( $-0,321$ ). Esta diferencia es comprensible y metodológicamente explicable: el presente estudio abarca las cuatro escuelas de la FACS con una muestra considerablemente mayor y más heterogénea ( $n=281$ ), lo que tiende a reducir el coeficiente de correlación al incorporar mayor variabilidad entre participantes con distintos perfiles académicos, hábitos y niveles de exposición a la ansiedad. Adicionalmente, trabajaron exclusivamente con estudiantes de Nutrición, quienes por su formación disciplinar podrían tener mayor sensibilidad tanto hacia la ansiedad académica como hacia los hábitos alimentarios, lo que intensifica la correlación observada en ese subgrupo específico.

En sentido contrario, Duran y Mamani<sup>28</sup> al evaluar a 180 estudiantes universitarios de primer año en Lima, no hallaron relación directa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico, siendo la actividad física el factor con mayor asociación. Esta discrepancia no invalida los hallazgos del presente estudio, sino que refleja diferencias conceptuales y metodológicas relevantes: dicho estudio midió estrés académico como variable independiente y se centró exclusivamente en estudiantes de primer año, quienes aún no han sido expuestos a la acumulación de demandas que caracterizan los ciclos intermedios y avanzados. En contraste, la muestra del presente estudio incluyó estudiantes de todos los ciclos, con mayor representación

de años intermedios donde la carga académica y la presión evaluativa son más intensas, favoreciendo la aparición de ansiedad con impacto sobre la conducta alimentaria.

La vinculación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en el entorno universitario responde a una dinámica compleja donde la carga académica, las expectativas de rendimiento y las responsabilidades personales convergen, generando estados de tensión que alteran los patrones de conducta alimentaria. Cuando el estudiante no desarrolla estrategias de afrontamiento adecuadas, la alimentación puede ser utilizada como un recurso para regular el estado emocional, frecuentemente orientado hacia opciones poco nutritivas o hacia la omisión de comidas principales.

Respecto al primer objetivo específico, la tabla 02 revelaron que más de la mitad de los participantes, el 61.2% (n = 172), no registraron presencia de ansiedad. No obstante, el porcentaje restante si manifestó esta condición en distintos grados: el 29.5% (n = 83) en un nivel mínimo a moderado, el 6.4% (n = 18) en un nivel marcado a severo y el 2.8% (n = 8) en grado máximo.

Estos resultados guardan cierta similitud con lo reportado por Arriaga y Augusto<sup>10</sup> quienes al trabajar con 100 estudiantes de ciencias de la salud en Lima identificaron que el 29 % presentó ansiedad moderada y el 23% ansiedad severa, proporciones que en conjunto superan las registradas en el presente estudio. Esta diferencia podría explicarse porque dicha investigación fue realizada durante un periodo de mayor presión académica acumulada en el ciclo evaluado, mientras que la presente recolección de datos se llevó a cabo en un periodo de desarrollo regular del semestre.

Por su parte, Meza<sup>12</sup> al estudiar a 582 médicos recién egresados en Lima, halló que el 37% presentaron ansiedad leve, el 5.3% moderado y el 0,7% grave. Cifra superior al encontrado en el presente estudio. Esta diferencia podría explicarse porque los profesionales recién egresados enfrentan una nueva fuente de presión relacionada con el inicio del ejercicio profesional, la responsabilidad clínica directa. No obstante, la proximidad entre ambas cifras sugiere que la ansiedad no

desaparece al concluir la formación universitaria, sino que se mantiene e incluso puede incrementarse en etapas posteriores.

De acuerdo a Borja<sup>27</sup> en Lima en el año 2021, reportó que el 78,8% de sus 241 participantes presentó ansiedad moderada, cifra notablemente superior al 29,5% con ansiedad mínima a moderada encontrado en el presente estudio. Esta diferencia podría deberse a que trabajó exclusivamente con estudiantes de Nutrición de una universidad privada, si bien poseen conocimientos sobre alimentación y salud física, frecuentemente reciben escasa información y formación en intervención sobre su propia salud mental, lo que podría traducirse en una mayor acumulación de síntomas ansiosos no abordados. En contraste a nuestra investigación donde los resultados fueron de menor proporción por motivo de que la muestra del estudio es más heterogénea al incluir cuatro escuelas profesionales con distintos niveles de exigencia y exposición a factores estresores, lo que podría distribuir y atenuar los niveles de ansiedad.

El hecho de que más de un tercio de los encuestados de la FACS presente algún nivel de ansiedad pone de manifiesto que esta condición no es excepcional en el entorno universitario, sino que forma parte de la experiencia cotidiana de una proporción considerable de la comunidad estudiantil. La vida universitaria implica enfrentar múltiples exigencias simultáneas: evaluaciones académicas, elaboración de proyectos, prácticas clínicas o de laboratorio, y en muchos casos, la necesidad de trabajar o asumir responsabilidades familiares. Cuando estos factores se acumulan sin que el estudiante cuente con herramientas adecuadas para gestionarlos, la ansiedad emerge como respuesta natural ante la percepción de desbordamiento.

Lo más relevante de este hallazgo no es únicamente la presencia de ansiedad en sí misma, sino su impacto directo sobre la conducta alimentaria. Un estudiante que experimenta ansiedad puede perder el apetito y omitir comidas principales, o bien recurrir a la ingesta impulsiva de alimentos ultraprocesados como forma de alivio temporal. Ambas respuestas deterioran la calidad nutricional de la dieta generando un ciclo difícil de romper que agrava la ansiedad y perpetúa los hábitos inadecuados.

El segundo objetivo específico estuvo orientado a evaluar los hábitos alimentarios de los encuestados de la FACS. La tabla 03 mostró que el 67.6% presentó hábitos poco saludables, el 27,8% saludables y el 4.6% no saludables. Arriaga y Augusto<sup>10</sup> en Lima (2022) al evaluar a 100 estudiantes de salud, obtuvieron resultados similares, obteniendo que el 72% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios poco saludables, consumiendo alimentos procesados, con alta cantidad de grasa, no comiendo a sus horas, etc.

Estos hallazgos son coherentes con lo reportado por Serna et al.<sup>24</sup> en Medellín (2022), quienes al trabajar con 110 universitarios evidenciaron que el 79.4% de los estudiantes que no incluían frutas en su dieta presentaban síntomas de ansiedad, mientras que quienes sí las consumían manifestaban mayor estabilidad emocional. Además, el 57.2% de los consumidores habituales de azúcar reportaron miedo sin causa justificada, y el 26.1% de quienes no consumían carne presentó ideación suicida. Estos resultados evidencian que la calidad de los alimentos consumidos no es un factor neutro respecto a la salud mental, sino que se asocia de forma directa con la presencia de síntomas ansiosos. En el contexto del presente estudio, donde el 67.6% de los estudiantes registró hábitos poco saludables, esta asociación cobra especial relevancia, pues sugiere que la alta prevalencia de conductas alimentarias deficientes en la FACS no solo constituye un riesgo nutricional, sino también un factor potencialmente relacionado con el deterioro de la salud mental de los estudiantes.

A nivel local, Reyes y Salazar<sup>29</sup> en Tumbes (2024) reportaron que el 88.3% de los estudiantes de Nutrición de la UNTUMBES mantenía hábitos regulares, cifra más favorable que la hallada en el presente estudio. Sin embargo, esta diferencia puede atribuirse al perfil de la muestra: dicho estudio trabajó exclusivamente con estudiantes de Nutrición, quienes reciben formación específica en alimentación saludable. Mientras que la presente investigación incluyó estudiantes de las cuatro escuelas profesionales con distintos niveles de conocimiento nutricional. Esto subraya que la educación disciplinar en nutrición sí representa un diferencial en los hábitos alimentarios dentro de la misma universidad. Por su parte, Guevara y Rujel<sup>31</sup> en la misma universidad (2024) reportaron que el 58.6% de sus participantes de nutrición presentó hábitos poco saludables, porcentaje inferior al 67.6%

encontrado en el presente estudio, diferencia que también podría explicarse por la mayor heterogeneidad de la muestra actual.

En comparación con investigaciones similares, Borja<sup>27</sup> en Lima (2021) obtuvo resultados marcadamente diferentes al reportar que el 95.4% de sus 241 participantes de Nutrición de una universidad privada mantenían prácticas alimentarias apropiadas. Asimismo, Duran y Mamani<sup>28</sup> encontraron que el 96.1% de su muestra de 180 estudiantes universitarios en Lima presentaba hábitos adecuados. Estos contrastes son considerables y probablemente responden a diferencias en el contexto socioeconómico, en el acceso a alimentos nutritivos y en la disponibilidad de programas de bienestar dentro de cada institución. Las universidades privadas limeñas suelen ofrecer entornos con mayor estructura lo que favorece conductas alimentarias más organizadas y saludables.

La prevalencia de hábitos poco saludables en más de dos tercios de los participantes constituye un hallazgo preocupante, especialmente considerando que se trata de futuros profesionales de la salud. Factores como la carga académica, el acceso limitado a alimentos nutritivos dentro del campus, la situación económica y la falta de tiempo para preparar comidas propias son determinantes que inciden en la calidad de la dieta universitaria y que requieren atención institucional.

El tercer objetivo específico buscó determinar la relación entre las variables, pero esta vez según sexo y edad. Los resultados de las Tablas N° 04 y 07 mostraron correlaciones negativas bajas estadísticamente significativas en la totalidad de los grupos considerados. En el grupo femenino se obtuvo un  $Rho = -0,306$  ( $p < 0,001$ ) y en el masculino un  $Rho = -0,412$  ( $p < 0,001$ ), evidenciando que cuando un estudiante masculino experimenta ansiedad, el impacto sobre sus hábitos alimentarios tiende a ser más pronunciado que en las mujeres.

En relación con el estudio de la variable sexo, Diaz<sup>26</sup> en Lima en el año 2023, detectó diferencias en las correlaciones entre variables según el género en una muestra universitaria, indicando que en las mujeres se encontraron correlaciones significativas entre la alimentación emocional y la ansiedad ( $r=.344$ ) y el estrés ( $r=.335$ ), mientras que en los hombres esta relación solo se presentó con el estrés en general ( $r=.381$ ), lo que refleja que las mujeres presentan una respuesta

alimentaria más amplia ante el malestar emocional. Esto podría explicarse porque las mujeres suelen estar más expuestas a presiones socioculturales relacionadas con el cuerpo y la imagen, lo que hace que sus emociones negativas se expresen con mayor frecuencia a través de la conducta alimentaria; asimismo, cabe considerar que la muestra de dicho estudio estuvo conformada mayoritariamente por mujeres (n=142) frente a un menor porcentaje de varones (n=67), lo que pudo haber favorecido la detección de correlaciones más amplias en el grupo femenino.

Del mismo modo, Reyes y Salazar<sup>29</sup> evidenciaron que el 77.9% de las mujeres presentaban mayor predisposición al desarrollo de conductas alteradas, lo que sugiere que el género constituye una variable moduladora de la relación entre la salud mental y los hábitos dietéticos en la población universitaria. No obstante, aunque estas investigaciones reportaron resultados más prevalentes en mujeres, ello podría deberse a las características propias de sus poblaciones estudiadas, donde el grupo femenino era notoriamente predominante. En el presente estudio, con una distribución más equilibrada entre ambos sexos (n=157 mujeres vs. n=124 varones), donde la correlación resultó más intensa en los varones que en las mujeres, lo que sugiere que cuando un varón universitario experimenta ansiedad, el impacto sobre sus hábitos alimentarios tiende a ser más pronunciado, posiblemente porque cuentan con menos estrategias de regulación emocional alternativas y canalizan el malestar de forma más inmediata a través de cambios en su conducta alimentaria.

En cuanto al análisis por grupos de edad (tabla 07), los resultados mostraron que la correlación más alta correspondió al grupo de 24 a 30 años con  $Rho = -0,446$  ( $p = 0,003$ ), seguido del grupo de 17 a 20 años con  $Rho = -0,359$  ( $p = 0,001$ ) y finalmente el grupo de 21 a 23 años con  $Rho = -0,263$  ( $p = 0,001$ ), siendo este el coeficiente más bajo, aunque igualmente significativo.

Si bien no se encontraron antecedentes que analicen específicamente la relación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios desagregada por grupos de edad, es posible establecer una lectura progresiva a partir de distintos estudios que abordaron poblaciones en diferentes momentos de la trayectoria académica y profesional. Durán y Mamani<sup>28</sup> en Lima en el año 2021, al trabajar con 180 estudiantes de primer año, reportaron que el 96,1% mantenía hábitos alimentarios

adecuados y que el estrés académico no guardó relación directa con la conducta alimentaria en ese grupo, resultado que contrasta con el coeficiente obtenido en el grupo de 17 a 20 años del presente estudio ( $Rho = -0,359$ ). Esta diferencia podría atribuirse al contexto institucional, dado que Durán trabajó en una universidad privada limeña con mayor acceso a recursos de bienestar estudiantil, mientras que los estudiantes de la FACS enfrentan condiciones distintas que podrían favorecer una mayor vulnerabilidad emocional desde los primeros ciclos.

Por su parte, Storchi<sup>25</sup> en Buenos Aires en el año 2022, al evaluar a 93 estudiantes de entre 18 y 30 años, documentó que, bajo condiciones de alta presión como el confinamiento, el 73,1% utilizó la comida como mecanismo de regulación emocional y el 38,7% incrementó el consumo fuera de los horarios habituales. Este rango de edad coincide con el de los tres grupos etarios analizados en el presente estudio, y si bien el contexto pandémico difiere del actual, el hallazgo respalda la idea de que, ante situaciones de malestar emocional intenso, independientemente de la edad, los estudiantes universitarios tienden a deteriorar sus patrones alimentarios, con mayor impacto en quienes acumulan mayor carga vital, lo que explicaría la correlación más elevada observada en el grupo de 24 a 30 años.

Finalmente, Meza<sup>12</sup> en Lima en el año 2023, al estudiar a 582 médicos recién egresados con edades posteriores al rango universitario, encontró una asociación significativa entre la ansiedad y los hábitos alimentarios deficientes ( $RPa = 1,360$ ;  $p = 0,030$ ), evidenciando que esta relación no desaparece al concluir la etapa de formación, sino que puede mantenerse e incluso intensificarse con el paso del tiempo. Este hallazgo complementa los resultados del presente estudio al sugerir que los patrones establecidos durante los años universitarios tienden a consolidarse, lo que refuerza la necesidad de intervenir tempranamente en los distintos grupos etarios de la población estudiantil antes de que dichos patrones se vuelvan más difíciles de modificar.

De acuerdo a nuestro estudio la alta correlación en el grupo de mayor edad, pese a ser el más pequeño de la muestra ( $n = 43$ ), sugiere que los estudiantes que combinan la vida universitaria con responsabilidades propias de la adultez como trabajo, familia o compromisos económicos, son quienes experimentan con mayor intensidad la interferencia de la ansiedad sobre su alimentación. A diferencia de los

de 17 a 20 años quienes podría vincularse con el proceso de adaptación a la vida universitaria, caracterizado por cambios en la rutina, nuevas responsabilidades y alejamiento del entorno familiar.

En conjunto, los resultados según sexo y edad confirman que la relación entre ambas variables no opera de manera uniforme en todos los estudiantes, sino que varía en función de características sociodemográficas que modulan tanto la vulnerabilidad a la ansiedad como respuesta conductual frente a ella.

## V. CONCLUSIONES

- Se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la FACS de la UNTUMBES, evidenciada por un coeficiente Rho de Spearman de  $-0,321$  ( $p < 0,05$ ). Esta relación es de tipo negativa y de magnitud baja, lo que señala que, a mayores niveles de ansiedad, la calidad de los hábitos alimentarios será menor.
- Se identificó que el 61.2% de la población estudiada no presenta ansiedad; sin embargo, un 38.7% manifiesta algún nivel de ansiedad, predominando el nivel mínimo a moderado (29.5%). Estos resultados evidencian que la ansiedad está presente en una proporción considerable de la población universitaria, constituyéndose como un riesgo relevante de salud mental en este grupo.
- Se encontró que el 67.6% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios poco saludables, el 27.8% hábitos saludables y el 4.6% hábitos no saludables. Esto indica una alta prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas, lo cual resulta preocupante considerando que se trata de estudiantes del área de la salud, quienes deberían poseer mayores conocimientos sobre alimentación saludable.
- Se determinó que la relación entre las variables es significativa tanto según sexo como edad. En el análisis por sexo, la correlación fue negativa baja en mujeres (Rho =  $-0,306$ ) y negativa moderada en varones (Rho =  $-0,412$ ), evidenciando un mayor impacto de la ansiedad sobre los hábitos alimentarios en los varones. En cuanto a la edad, la correlación fue más intensa en el grupo de 24 a 30 años (Rho =  $-0,446$ ), lo que sugiere que la influencia de la ansiedad sobre la conducta alimentaria se incrementa con la edad dentro de la población universitaria.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Se sugiere a las autoridades de la FACS de la UNTUMBES fortalecer e implementar programas integrales orientados a la promoción de la salud mental, considerando que una proporción importante presenta niveles de ansiedad que influyen negativamente en sus hábitos alimentarios. Estas intervenciones deberían incluir talleres de manejo de ansiedad, estrategias de afrontamiento emocional y acompañamiento psicológico continuo, con el fin de promover el bienestar integral del estudiante y prevenir conductas de riesgo.

Asimismo, se sugiere a la institución universitaria desarrollar e incorporar programas de educación nutricional dirigidos a toda la comunidad estudiantil, no solo desde el enfoque teórico, sino también práctico, promoviendo hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Se recomienda además mejorar el acceso a opciones alimentarias saludables dentro del entorno universitario, lo que contribuiría a reducir la prevalencia de hábitos poco saludables identificados en la investigación.

Se recomiendan la articulación entre el área de nutrición y el servicio de salud mental de la universidad, con el fin de desarrollar intervenciones integrales que aborden de forma simultánea el bienestar emocional y los patrones alimentarios. Un enfoque interdisciplinario permitiría atender la naturaleza bidireccional de la relación identificada en este estudio, brindando una atención más completa al estudiante.

Finalmente, se recomienda a los futuros investigadores profundizar en el estudio de la relación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios mediante diseños longitudinales que permitan evaluar cambios a lo largo del tiempo. Asimismo, se sugiere incluir otras variables como actividad física, calidad del sueño, carga académica y factores socioeconómicos, con el fin de obtener una comprensión más integral de los determinantes que influyen en la salud mental y nutricional de los estudiantes universitarios.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [citado el 18 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Ministerio de Salud del Perú. Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad? [Internet]. Lima: MINSA; 2022 [citado el 18 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>
3. Monserrat C. Alimentación emocional, funcionamiento familiar y ansiedad: la discrepancia corporal durante la pandemia. J Behav Feed [Internet]. 2023 [citado el 23 de enero de 2025];2(4):1-9. Disponible en: <http://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/32/24>
4. Torres M. Procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes durante la Covid-19, 2021 [Tesis de pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2021 [citado el 24 de enero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63635/TESIS%20-%20TORRES%20POLAR.pdf>
5. Valle J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024 [Tesis de pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2024 [citado el 25 de enero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/65177/TESIS%20-%20VALLE%20MENDOZA.pdf>
6. Mamani G. Asociación entre nivel de ansiedad y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Andina del Cusco, periodo mayo-junio 2022 [Tesis de pregrado]. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2023 [citado el 25 de enero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1bd31c94-12d1-4d24-ad47-6f4d6cf34521/content>

7. Organización Mundial de la Salud. Trastornos de ansiedad [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [citado el 7 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
8. Chacón E, Xatruch D, et al. Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Cúpula [Internet]. 2021 [citado el 7 de febrero de 2025];35(1). Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
9. Ortiz S. Ansiedad y conducta alimentaria en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito [Tesis de pregrado]. Quito: Universidad Indoamérica; 2024 [citado el 19 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6738/1/ORTIZ%20GALLARDO%20STEFANIA%20ELIZABETH.pdf>
10. Arriaga A, Augusto J. Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022 [citado el 24 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33494/Arriaga%20Dominguez%20Ana%20Lucia%20-%20Manchego%20Zagastizabal%20Jose%20Augusto.pdf>
11. Quezada C, Bouquet G, et al. Alimentación emocional, funcionamiento familiar y ansiedad: la discrepancia corporal durante la pandemia. J Behav Feed [Internet]. 2023 [citado el 27 de febrero de 2025];2(4):1-9. Disponible en: <https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/32/24>
12. Meza J. Estrés, ansiedad y su asociación con los hábitos alimentarios en médicos recién graduados de universidades privadas en Lima, 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2023 [citado el 14 de marzo de 2025]. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6239/T030\\_43907234\\_T%20MEZA%20PAREDES%20JACKELINE%20PAMELA.pdf](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6239/T030_43907234_T%20MEZA%20PAREDES%20JACKELINE%20PAMELA.pdf)
13. González M, García M, et al. Patrones y factores dietéticos y su asociación con la ansiedad en población adulta: propuesta de recomendaciones basada en una revisión de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Nutr Hosp [Internet]. 2023 [citado el 17 de marzo de 2025]. Disponible en:

- [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112023000800020](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000800020)
14. Torres L. Propuesta gastronómica basada en cambiar los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios que padecen síntomas de ansiedad [Trabajo de investigación]. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2021 [citado el 17 de marzo de 2025]. Disponible en: [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13771/2011\\_Informe\\_Investigacion\\_Torres\\_Bello\\_Luisa\\_Fernanda.pdf](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13771/2011_Informe_Investigacion_Torres_Bello_Luisa_Fernanda.pdf)
  15. Hernández M, Valdés F. Condición nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la región costa ecuatoriana. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2021 [citado el 18 de marzo de 2025];27(1). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2021\\_1-art\\_3.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf)
  16. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2022 [citado el 18 de marzo de 2025];25(47):110-140. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372022000100110](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110)
  17. Caneda M. Hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2022 [citado el 21 de marzo de 2025];25(47):110-140. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
  18. Ayala G. Evaluación de una intervención para reducir la ansiedad y la sobreingesta alimentaria en adolescentes con exceso de peso [Tesis de pregrado]. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México; 2023 [citado el 4 de abril de 2025]. Disponible en: [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/139795/10.%20Tesis\\_Titulacion.pdf](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/139795/10.%20Tesis_Titulacion.pdf)
  19. Umivale Activa. Tipos de hambre y alimentación consciente [Internet]. Valencia: Umivale Activa; 2023 [citado el 4 de abril de 2025]. Disponible en: <https://umivaleactiva.es/blog/escuela-de-salud/noticia-escuela-de-salud/dynacontent/tipos-de-hambre-y-alimentacion-consciente>

20. Diaz S, Beltrán A. Ansia por la comida y alimentación emocional: variables asociadas. *ReiDoCrea* [Internet]. 2021 [citado el 10 de abril de 2025];10(37):1-15. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/70951/10-37.pdf>
21. Gómez E, Cuevas C, et al. De la pantalla al plato: relaciones causales entre la percepción de la utilidad del e-learning, la ansiedad, la actividad física y los hábitos de alimentación saludables en estudiantes universitarios. *Biotecnia* [Internet]. 2024 [citado el 25 de abril de 2025]. Disponible en: <https://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/2230>
22. Warnier A, Orellana G, et al. Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia? *Nutr Hosp* [Internet]. 2024 [citado el 29 de abril de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9299905>
23. Monserrat C. Alimentación emocional, funcionamiento familiar y ansiedad: la discrepancia corporal durante la pandemia. *J Behav Feed* [Internet]. 2023 [citado el 6 de mayo de 2025];2(4):1-9. Disponible en: <http://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/32/24>
24. Serna M, Obando M, et al. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN* [Internet]. 2022 [citado el 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2022/spn222c.pdf>
25. Storchi L. Influencia de la pandemia por COVID-19 en el hambre emocional y cambio de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios [Tesis de pregrado]. Buenos Aires: Universidad de Belgrano; 2022 [citado el 11 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10353/TESIS%20FINAL%20LISA%20STORCHI.pdf>
26. Diaz M. Malestar psicológico y patrones de alimentación en jóvenes universitarios de Lima [Tesis de pregrado]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2023 [citado el 19 de mayo de 2025]. Disponible en: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/25100/Diaz\\_Alanya\\_Malestar\\_psicologico\\_patrones1.pdf](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/25100/Diaz_Alanya_Malestar_psicologico_patrones1.pdf)

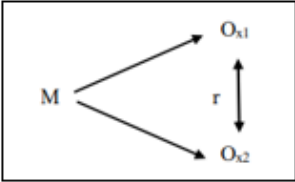
27. Borja J. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022 [citado el 28 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33015/Borja%20Julca%2c%20Juan%20Cristhian.pdf>
28. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Rev Chil Nutr [Internet]. 2021 [citado el 28 de junio de 2025];48(3):389-398. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182021000300389](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389)
29. Reyes L, Salazar J. Comportamiento alimentario inadecuado y riesgo de trastorno alimenticio en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética, Tumbes 2023 [Tesis de pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2024 [citado el 28 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/65123/TESIS%20-%20REYES%20ESPINOZA%20-%20SALAZAR%20GRANDA.pdf>
30. 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 pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2023 [citado el 4 de julio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64229/TESIS%20-%20JIMENEZ%20VILLAR.pdf>
31. Guevara R, Rujel V. Hábitos alimentarios y ansiedad en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 [Tesis de pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2024 [citado el 4 de julio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/83b584f9-a34f-4087-b786-dd0ea678338c/content>
32. Hernández-Sampieri R, Fernández C. Metodología de la investigación. 7.<sup>a</sup> ed. Ciudad de México: McGraw-Hill; 2014. Disponible en: <https://www.mhhe.com/metodologia-investigacion>

33. George D, Mallery P. SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference. 4.<sup>a</sup> ed. Boston: Allyn & Bacon; 2003. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n4/v34n4a09.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO N° 01

#### Matriz de consistencia

Título	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Variable	Dimensiones	Instrumento
<p>Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre la ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la</p>	<p>H<sup>1</sup>: Existe relación negativa significativa entre la ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.</p> <p>H<sup>0</sup>: No existe relación negativa significativa entre la ansiedad y hábitos alimentarios en</p>	<p>La investigación tendrá un enfoque cuantitativo.</p> <p>Diseño de investigación no experimental a la aplicación.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Dónde:</b> M: Muestra Ox1: variable 1 Ox2: variable 2 r: Relación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ansiedad</li> <li>○ Hábitos alimentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Síntomas psicológicos</li> <li>✓ Síntomas somáticos</li> <li>✓ Frecuencia de comidas</li> <li>✓ Consumo de bebidas</li> <li>✓ Contexto social</li> <li>✓ Consumo de frutas y</li> </ul>	<p>Cuestionario para evaluar la ansiedad según la escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)</p> <p>Cuestionario de Hábitos Alimentarios</p>

<p><b>Problema</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026?</p>	<p>Universidad Nacional de Tumbes.</p> <p>Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.</p> <p>Determinar la relación entre ansiedad y los hábitos alimentarios según sexo y edad de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.</p>	<p>estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026.</p>	<p><b>Muestra:</b></p> <p>La muestra está conformada por 281 estudiantes de las cuatro escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, que contaran con los criterios tanto de inclusión como de exclusión.</p>		<p>verduras</p> <p>✓ Consumo de alimentos procesados</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 LA ANSIEDAD SEGÚN LA ESCALA DE  
 AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG**

**Instrucciones:** Participante, lea detenidamente el siguiente cuestionario y marque con una “X” la alternativa que considere más adecuada.

**I. Datos generales**

**Edad (años):**..... **Sexo:** F:..... M:.....

**Ciclo:**..... **Escuela:**.....

N°	ITEMS	RESPUESTAS				Puntos
		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	
<b>Indicador: Psicológicos</b>						
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	
<b>Indicador: Somáticos</b>						
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	

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

### ANEXO N° 03

#### TABLA DE CONVERSIÓN DE LA PUNTUACIÓN TOTAL AL ÍNDICE 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.

#### CRITERIOS DE INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ZUNG

ÍNDICE EAA	INTERPRETACIÓN
Menos de 50	Dentro de lo normal
50 a 59	Ansiedad mínima a moderada
60 a 69	Ansiedad marcada a severa
70 a más	Ansiedad en grado máximo



## ANEXO N° 04

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



### INSTRUMENTO N° 02:

#### CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

**Instrucciones:** Participante, lea detenidamente el siguiente cuestionario y marque con una "X" la alternativa que considere más adecuada.

<b>INDICADOR: FRECUENCIA DE COMIDAS</b>	<b>nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>siempre</b>
1. ¿Consumes desayuno regularmente?	0	1	2
2. ¿Consumes tu almuerzo regularmente?	0	1	2
3. ¿Consumes tu cena regularmente?	0	1	2
4. ¿Consideras que el tamaño de tus porciones de comida es adecuado?	0	1	2
5. ¿Mantienes horarios fijos para tus comidas principales?	0	1	2
6. ¿Consumes refrigerios entre las comidas principales?	0	1	2
<b>INDICADOR DE BEBIDAS</b>			
7. ¿Consume usted bebidas alcohólicas durante el día?	2	1	0
8. ¿consume bebidas energizantes a lo largo del día?	2	1	0
9. ¿consume café a lo largo del día?	2	1	0
10. ¿Tomas de 6 a 8 vasos de agua al día?	0	1	2
<b>CONTEXTO SOCIAL</b>			
11. ¿Comes acompañado de familiares o amigos?	0	1	2
12. ¿Procuras alimentarte principalmente con comidas preparadas en casa?	0	1	2
13. ¿Mantienes tus comidas libres de distracciones, como el celular o la televisión?	0	1	2
14. ¿Participas en la preparación de tus comidas?	0	1	2

<b>CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS</b>			
15. ¿Consumes frutas frescas como parte de tu desayuno?	0	1	2
16. ¿Incluyes una porción de verduras en tu almuerzo?	0	1	2
17. ¿Tomas jugos naturales sin azúcar añadido?	0	1	2
<b>CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</b>			
18. ¿Consumes snacks o botanas empaquetadas (papas fritas, galletas, etc.)?	2	1	0
19. ¿Incluyes bebidas azucaradas (refrescos, jugos embotellados) en tu dieta diaria?	2	1	0
20. ¿Comes alimentos congelados o listos para calentar durante el día?	2	1	0
21. ¿Consumes alimentos enlatados durante el día?	2	1	0

Elaborado por los autores

### **Criterios de interpretación del cuestionario de Hábitos alimentarios**

<b>PUNTAJE</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
29 - 42 puntos	Hábitos alimentarios saludables
15 - 28 puntos	Hábitos alimentarios poco saludables
0 - 14 puntos	Hábitos alimentarios no saludables

## ANEXO N° 05

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Joven Universitario(a), usted está siendo invitado a participar en un estudio de investigación relacionado a la ansiedad y su impacto en los hábitos alimentarios, antes de brindarme su autorización para formar parte de este proyecto de investigación, pongo en su conocimiento la investigación. Por favor lo invito a leer la siguiente información antes de tomar una decisión.

#### **Título del proyecto:**

Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Nacional de Tumbes, 2025.

#### **Equipo de investigación:**

Estudiantes de nutrición y dietética:

- ✓ Alexis Wilmer Vega Carreño
- ✓ Sebastian Amir Jicaro Peña

#### **Procedimiento de recolección de datos:**

#### **Riesgo:**

Esta investigación no presenta ningún riesgo para el participante.

#### **Beneficios y compensación:**

El estudiante va a conocer cómo puede estar siendo afectado por la ansiedad y ver su relación con los hábitos alimentarios.

La participación es de carácter voluntario por lo que no va ver compensación.

#### **Derechos:**

El participante tiene derecho a retirarse en cualquier momento sin que tenga ninguna represaría. La información obtenida a través de este proceso no revelará en ningún caso sus datos personales, ya que únicamente se utilizará con fines

académicos en cursos especializados. De igual manera, la información recolectada tiene como único propósito contribuir al avance y desarrollo de la comunidad científica, proporcionando datos relevantes para su investigación y estudio.

**Preguntas:**

Si el participante presenta alguna duda o inquietud puede dirigirse a los investigadores, Alexis Vega Carreño y Sebastian Amir Jicaro Peña, numero de telefónico: 923270067; 940667711.

Al colocar su firma en este documento titulado “Declaración voluntaria de consentimiento informado”, usted indica que ha tomado la decisión de participar en base a la lectura y discusión de la información proporcionada en este formulario de consentimiento.

---

**Firma del estudiante**

## ANEXO N° 06

### SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



**“AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA  
DEMOCRACIA”**



Tumbes, 17 de marzo del 2026

**SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR  
PROYECTO DE TESIS**

**Dra. Grevilli García Godos  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Los que suscriben, Bachilleres en Nutrición y Dietética Jicaro Peña Sebastian Amir con Cod Matri N° 150434201, Vega Carreño Alexis Wilmer Identificado con Cod, Matri N° 150145201, Bachilleres en Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, ante usted nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, nos encontramos elaborando nuestro proyecto de investigación titulado: **Ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2026**. En el cual se aplicará un cuestionario en la Facultad de Ciencias de la Salud dirigido a los estudiantes pertenecientes a la misma. Por ello, solicito a usted, que tenga a bien en extendernos el permiso para la “aplicación del cuestionario “a la institución que le estoy detallando los datos:

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

Nombre del decano(a): Dra. Grevilli García Godos.

Fecha de la ejecución: Marzo del 2026.

Participantes: Alumnos de la facultad de Ciencias de la Salud (Medicina Humana, Enfermería, Obstetricia y Nutrición y Dietética) de la Universidad Nacional de Tumbes.

**POR LO EXPUESTO**

Es justicia lo que espero alcanzar

Atentamente

Vega Carreño Alexis W. Jicaro Peña Sebastian A.

Bachilleres en Nutrición y Dietética.

DNI: 75500715 DNI: 74947585

**Adjunto:** Resolución Decanal N°136 - 2026/ UNTUMBES – FCS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

30 MAR 2026

EXHIBENTE: 1036  
RECIBIDO: [Signature]

## ANEXO N° 07

### AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988  
Ciudad Universitaria – Pampa Grande  
TUMBES-PERÚ



*“Año de la Esperanza y Fortalecimiento de la Democracia”*

**NOTA DE COORDINACIÓN N° 086-2026/UNTUMBES-FCS-D.**

**PARA** : Directora de la Escuela Profesional de Enfermería  
Directora de la Escuela Profesional de Obstetricia  
Director de la Escuela Profesional de Medicina Humana  
Directora de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

**ASUNTO** : AUTORIZACIÓN Y FACILIDADES PARA APLICAR INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**FECHA** : Tumbes 31 de Marzo 2026

Tengo a bien en dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y mediante la presente se le comunica a Ud. que esta Dependencia AUTORIZA el permiso para la Ejecución de Proyecto de Investigación denominado “ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2026” presentado por los Bachilleres de Nutrición y Dietética Vega Carreño Alexis Alexis Wilmer y Jícara Peña Sebastián Amir.

Así mismo se le Solicita a Ud. brindar las facilidades para la aplicación del instrumento de Investigación. Concedores de su Espíritu colaborativo, se agradece de antemano.

Documento que se alcanza para conocimiento y fines correspondiente.



Atentamente,

Dra. Grevilli Marlitt Gacía Godos Castillo  
DECANA

C.c.  
Archivo  
GMGGC//Decana

## ANEXO N° 08

### DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT

Autor: Elaborado por los tesisistas

Tiempo de duración: 10 minutos

Descripción: El cuestionario está conformado por 5 dimensiones, la primera dimensión es "Frecuencia de comidas" con 6 ítems, la segunda "Indicador de bebidas" con 4 ítems, la tercera "Contexto social" con 4 ítems, la cuarta "Consumo de frutas y verduras" con 3 ítems y la última dimensión "Consumo de alimentos procesados" con 4 ítems. Escala:

DIMENSIONES	TEMS	ESCALA DE VALORACIÓN
Frecuencia de comidas	1,2,3,4,5,6	0 pt. = Nunca 1 pts. = A veces 2 pts. = Siempre
Indicador de bebidas	7,8,9,10	2 pts. = Nunca 1 pts. = A veces 0 pt. = Siempre
Contexto social	11,12,13,14	0 pt. = Nunca 1 pts. = A veces 2 pts. = Siempre
Consumo de frutas y verduras	15,16,17	2 pts. = Nunca 1 pts. = A veces 0 pt. = Siempre
Consumo de alimentos procesados	18,19,20,21	2 pts. = Nunca 1 pts. = A veces 0 pt. = Siempre

Rango general de clasificación para evaluar los hábitos alimentarios según escala de Likert:

Cuestionario	INTERPRETACION	PUNTAJE
Hábitos alimentarios según escala de Likert	Hábitos alimentarios saludables	29 a 42 puntos
	Hábitos alimentarios poco saludables	15 a 28 puntos
	Hábitos alimentarios no saludables	0 a 14 puntos

## ANEXO N° 09

### DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA ANSIEDAD

Autor: William W.K. Zung

Tiempo de aplicación: 10 minutos

Número de ítems: 20

Descripción: se encuentra estructurado en dos dimensiones: la primera denominada “síntomas psicológicos”. Compuesta por 5 ítems y la segunda “síntomas somáticos”, integrada por 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 de puntuación del cuestionario de ansiedad según la escala de Zung (EAA)

Cuestionario	INTERPRETACIÓN	ÍNDICE EAA
Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung (EAA)	Dentro de lo normal	Menos de 50
	Ansiedad mínima a moderada	50 a 59
	Ansiedad marcada a severa	60 a 69
	Ansiedad en grado máximo	70 a más

## ANEXO N° 10

# FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

#### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del experto:**  
TATIANA ALEXANDRA SANCHEZ TORRES
- 1.2. **Grado académico:**  
MAGISTER
- 1.3. **Cargo e institución donde labora:**  
NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
- 1.4. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:**  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:


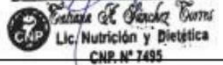
Deficiente (D)      Regular (R)      Buena (B)      Muy Buena (MB)      Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			X		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

#### III. VALORACIÓN:

( X ) APLICABLE

( ) NO APLICABLE

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO  
DNI: 72753033

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: CORDOVA GOMEZ RICHARD MARDOSZ
- 1.2. Grado académico: MAGISTER.
- 1.3. Cargo e institución donde labora: JEFE DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA H-RII-2
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios \_\_\_\_\_

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

Leyenda:

Deficiente (D)    Regular (R)    Buena (B)    Muy Buena (MB)    Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 - 20%	R 21 - 40%	B 41 - 60%	MB 61 - 80%	E 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

**III. VALORACIÓN:**

(  ) APLICABLE

(    ) NO APLICABLE

GOBIERNO REGIONAL DE TUMBES  
Hospital Regional JAMO II - 2 Tumbes

Mg. M<sup>c</sup> Richard M. Cordova Gomez  
JEFE DEL SERVICIO DE NUTRICION DIETETICA  
ONP N° 7839 DNI N° 71871001

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO  
DNI: 71871001

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del experto:**  
Zapata Boyer Angie Balbina
- 1.2. **Grado académico:**  
Magister en Docencia Universitaria
- 1.3. **Cargo e institución donde labora:**  
Docente – Universidad Nacional de Tumbes
- 1.4. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:**  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

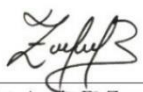
Deficiente (D)      Regular (R)      Buena (B)      Muy Buena (MB)      Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			X		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

### III. VALORACIÓN:

( X ) APLICABLE

( ) NO APLICABLE



Mg. Nut. Angie B. Zapata Boyer  
DNI: 71717660  
CNP: 7838

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto:**  
García Cayao Jhony
- 1.2. Grado académico:**  
Magister en Docencia Universitaria
- 1.3. Cargo e institución donde labora:**  
Docente – Universidad Nacional de Tumbes
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:**  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

**Legenda:**

Deficiente (D)      Regular (R)      Buena (B)      Muy Buena (MB)      Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.			X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

### III. VALORACIÓN:

( X ) APLICABLE

( ) NO APLICABLE



:

Mg. Nut. Jhony García Cayao  
DNI: 76370180  
CNP: 7910

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del experto:**  
Villegas Santos Darcy Marcela
- 1.2. **Grado académico:**  
Maestro en salud familiar y comunitario
- 1.3. **Cargo e institución donde labora:**  
Docente de la escuela de Nutrición y Dietética
- 1.4. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:**  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

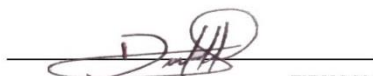
Deficiente (D)      Regular (R)      Buena (B)      Muy Buena (MB)      Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.			X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables			X		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.			X		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			X		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.			X		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones			X		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

### III. VALORACIÓN:

( x ) APLICABLE

(      ) NO APLICABLE



DNI: 77705771

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

## ANEXO N° 11

### FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA ANSIEDAD SEGÚN LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG

#### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

##### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Pero Marquez Rabin
- 1.2. Grado académico: Licenciada
- 1.3. Cargo e institución donde labora: Psicóloga - Universidad Nacional de Trujillo
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

##### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D)    Regular (R)    Buena (B)    Muy Buena (MB)    Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 - 20%	R 21 - 40%	B 41 - 60%	MB 61 - 80%	E 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avances de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

##### III. VALORACIÓN:

( X ) APLICABLE

(   ) NO APLICABLE



FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO  
DNI: 63088701

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

IV. DATOS GENERALES:

- 1.5. Apellidos y nombres del experto: Arantxa Sancho elodo
- 1.6. Grado académico: logotria
- 1.7. Cargo e institución donde labora: Interventora - rgsa
- 1.8. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:  
Cuestionario sobre los hábitos alimentarios

V. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 - 20%	R 21 - 40%	B 41 - 60%	MB 61 - 80%	E 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					✓
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					✓
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					✓
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					✓
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					✓
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					✓
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					✓

VI. VALORACIÓN:

( X ) APLICABLE

( ) NO APLICABLE

  
 Arantxa Sancho elodo  
 DNI: 45216370  
 GRUPO: 0000-0002-9744-34003

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO  
 DNI: 45216370

## ANEXO N° 12

### PRUEBA DE CONFIABILIDAD SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

PRUEBA DE CONFIABILIDAD - HABITOS ALIMENTARIOS																						
PREGUNTAS																						
Encuestado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	0	2	1	1	2	2	1	34
2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	30
5	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	0	2	1	1	1	2	1	29
6	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	31
7	1	2	2	1	1	0	0	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	19
8	1	2	0	2	1	1	2	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0	1	20
9	1	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	24
10	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	0	1	1	2	1	2	0	2	2	1	1	26
11	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	2	2	2	1	1	0	2	1	2	1	2	30
12	2	2	2	2	2	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24
13	0	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	2	2	1	1	2	1	1	1	0	1	20
14	2	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	2	1	0	2	2	1	1	0	1	25
15	2	2	1	2	1	0	1	0	2	1	1	2	2	1	0	1	0	1	2	0	1	23
16	2	2	1	2	2	1	1	1	0	1	2	2	1	0	2	0	1	1	1	1	1	24
17	1	2	2	1	2	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	2	0	0	18
18	2	2	2	2	2	0	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24
19	2	2	2	2	2	0	2	0	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	27
20	1	2	2	1	2	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	2	1	0	1	20
VARIANZA IND	0.4	0.1	0.3	0.3	0.2	0.3	0.5	0.7	0.7	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.5	0.3	0.3	0.4	0.7	0.1	

Donde,  
 k = El número de ítems  
 $\sum s^2$  = Sumatoria de varianzas de los ítems.  
 $s^2$  = Varianza de la suma de los ítems.  
 $\alpha$  = Coeficiente de alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum s^2}{S^2} \right]$$

Nivel de satisfaccion	Valoracion
Nunca	0
A veces	1
Siempre	2

NUMERO DE ITEM	10
SUMATORIA DE LAS VAR DE LOS ITEM	7.64
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEM	19.26

ALFA DE CROMBACH	
0.67	
0.67	
Rangos	Magnitudes
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja
Fuente: Ruíz (2002)	
$\frac{k}{k-1}$	1.11
$\frac{\sum s^2}{S^2}$	0.40
$\left[ 1 - \frac{\sum s^2}{S^2} \right]$	0.60

Se observa el nivel de confiabilidad del instrumento de la variable hábitos alimentarios utilizando la fórmula estadística Alpha de Cronbach: alcanzando un resultado de 0,67. Según George y Mallery<sup>33</sup>, valores entre 0,60 y 0,70 se consideran aceptables para instrumentos en fase de desarrollo o de nueva construcción, por lo que este resultado es adecuado.