

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



Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la
Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes,
2022

TESIS

Para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética

Autora:

Br. Jimenez Villar, Gianella Antuane

Tumbes, 2023

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



**Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la
Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes,
2022**

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Presidente: Mg. José Miguel Silva Rodríguez

Secretario: Mg. Ricardo Javier Milla Espinoza

Vocal: Mg. Angie Balbina Zapata Boyer

Tumbes, 2023

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



Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la
Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes,
2022

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

Bach. Jimenez Villar Gianella Antuane (Autora) -----

Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid(Asesor) -----

Tumbes, 2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SECRETARÍA ACADÉMICA

'AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO'

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Tumbes, a los 31 días del mes mayo del dos mil veintitrés, siendo las 20:00 horas, y en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/81508576951>, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por **RESOLUCIÓN N°094-2023/UNTUMBES-FCS-D**, el **Mg. José Miguel Silva Rodríguez (presidente)**, **Mg. Ricardo Javier Milla Espinoza (secretario)** y la **Mg. Angie Balbina Zapata Boyer, (Vocal)**, reconociendo en la misma resolución, además, al **Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid** como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: **"ESTRÉS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2022"**. para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentado por tal:

Br. JIMENEZ VILLAR, GIANELLA ANTUANE, concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la:

Br. JIMENEZ VILLAR, GIANELLA ANTUANE con calificativo: **BUENO**

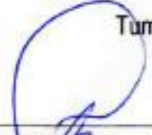
Se hace conocer al sustentante, que deberá levantar las observaciones finales hechas al informe final de tesis, que el Jurado le indica.

En consecuencia, queda **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las: 20 horas y 50, minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 31 de mayo del 2023


Mg. JOSE MIGUEL SILVA RODRIGUEZ.
DNI N°: 42474683
ORCID: 0000-0002-9629-0131
Presidente


Mg. RICARDO JAVIER MILLA ESPINOZA.
DNI N°: 00249636
ORCID: 0000-0002-6406-5538
Secretario


Mg. ANGIE BALBINA ZAPATA BOYER.
DNI N°: 71717660
ORCID: 0000-0001-9570-4526
Vocal


Mg. EDINSON ALBERTO ALEMAN MADRID.
DNI N°: 40704918
ORCID: 0000-0002-9493-655X
Asesor

cc.
Jurado (03)
Asesor
Co-asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Yo, Jimenez Villar Gianella Antuane, en mi condición de bachiller de la Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N° 73420229, autora del proyecto de investigación intitulado: Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

Declaro bajo juramento:

- 1) Ser la autora del presente proyecto de investigación.
- 2) Las normas presentadas de referencias y citas para cada una de las fuentes consultadas, han sido respetadas, evitando el plagio total o parcial.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido auto plagiado, ni publicado anteriormente, para obtener algún grado académico previo o título profesional.

De identificarse la falla de fraude, plagio, autoplagio, piratería, asumo la responsabilidad de todo lo expresado en mi proyecto de investigación, sometiéndome a las sanciones de la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, diciembre 2022.



Br. Jimenez Villar Gianella Antuane

INFORME DE TURNING

Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

27 %	26 %	10 %	13 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4 %
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3 %
4	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	2 %
5	Submitted to Universidad Wiener Trabajo del estudiante	1 %
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.ulcb.edu.pe Fuente de Internet	1 %



Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid
Asesor de tesis

ORCID: 0000-0002-9493-655X

9	repositorio.uap.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
10	cybertesis.unmsm.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
11	1library.co	Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo	Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia	Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.uwiener.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
15	tesis.pucp.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
16	www.researchgate.net	Fuente de Internet	1 %
17	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola	Trabajo del estudiante	1 %
18	docplayer.es	Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.puce.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %



Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid
Asesor de tesis
ORCID: 0000-0002-9493-655X

20	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Nacional Hermilio Valdizan Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
26	Moreno Paredes Gabriela. "Estrés y desregulación emocional en adolescentes", TESIUNAM, 2017 Publicación	<1 %
27	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.udd.cl Fuente de Internet	<1 %
29	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid
Asesor de tesis

ORCID: 0000-0002-9493-655X

31	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
34	www.vidarium.org Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
36	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
37	Martinez Camacho Faviola, Perez Gonzalez Sandra. "El estilo de vida como factor generador de estrés en estudiantes de nivel superior de los semestres 1,3,5,7 y 9 de la Escuela Nacional de Trabajo Social-UNAM, ciclo escolar 2005-1", TESIUNAM, 2006 Publicación	<1 %
38	cybertesis.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid
Asesor de tesis

ORCID: 0000-0002-9493-655X

DEDICATORIA

La presente tesis se la dedico a mis padres Orlando y Gladys, por haber sido un pilar fundamental en mi formación como profesional. Brindándome confianza, oportunidad y recursos para lograr mis metas y sueños.

A mis hermanas Yulixa y Kathy por confiar en mí y siempre alentarme para lograr mis metas. A mis pequeños sobrinos Eimily, Keyler y Jaziel que son el amor más bonito y fuente de motivación e inspiración para lograr mis metas.

A mis compañeras de vida Cloin y Frida por siempre estar presentes en cada etapa de mi vida y a mi fiel compañerito Panther por su compañía en cada noche de desvelo.

Por último, a todas aquellas personas que confían en mi potencial y que de una u otra manera han contribuido para el logro de mis metas.

Gianella Antuane Jimenez Villar

AGRADECIMIENTO

Mi más amplio agradecimiento a la Mg. Tatiana Sánchez quien desde mi internado ha sido una pieza fundamental en mi vida brindándome sus conocimientos y amistad, así también agradezco su paciencia, y orientación en la elaboración del presente proyecto de investigación.

A José Enrique por su paciencia y por siempre creer en mí, pero sobre todo por brindarme motivación para la realización de este proyecto.

A Jhon Barcenes y Ariana Ruiz por motivarme en toda esta etapa y por compartir cada conocimiento, alegrías y tristezas.

Para finalizar a los estudiantes de la escuela de medicina humana por aceptar ser participantes en esta investigación, dado que sin su apoyo no hubiera sido posible esta investigación. A todos ellos mi agradecimiento y gratitud.

Gianella Antuane Jimenez Villar

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	xvi
ABSTRACT	xvii
I. INTRODUCCIÓN	18
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	22
2.1. Estado del arte	22
2.2. Antecedentes	28
III. MATERIALES Y MÉTODOS	32
3.2. Diseño de investigación	32
3.3. Población, muestra y muestreo	32
3.4. Criterios de inclusión	33
3.5. Criterios de exclusión	33
3.6. Técnicas e instrumentos	33
3.7. Validez y confiabilidad	35
3.8. Procedimiento de recolección de datos	36
3.9. Métodos de análisis de datos	36
3.10. Aspectos éticos	36
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
4.1. Resultados	37
4.2. Discusión	41
V. CONCLUSIONES	45
VI. RECOMENDACIONES	46
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
VIII. ANEXOS	54

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Prueba estadística de chi cuadro de pearson.....	37
Tabla 2: nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes	38
Tabla 3: Hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional De Tumbes	39
Tabla 4: Relación entre el estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional De Tumbes.....	40

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Variable: nivel de estrés.....	38
Gráfico 2: Variable: hábitos alimentarios	39
Gráfico 3: Relación entre el estrés y hábitos alimentarios	40

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	54
Anexo 2: Operacionalización de variables.....	55
Anexo 3: Consentimiento informado	56
Anexo 4: Inventario sisco de estrés académico.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
Anexo 5: Cuestionario de hábitos alimentarios.....	61
Anexo 6: Validación del instrumento hábitos alimentarios	66
Anexo 7: Confiabilidad del instrumento: cuestionario de habitos alimentarios	72
Anexo 8: Solicitud para la aplicación del instrumento.....	73
Anexo 9: Autorización para la aplicación del instrumento.....	74
Anexo 10: Evidencias fotográficas	75

RESUMEN

La investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional con corte transversal, estableció como objetivo general 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 se contó con una muestra conformada por 63 estudiantes universitarios de la escuela de Medicina Humana que cumplieron con los criterios de selección. Para la obtención de datos se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario. Así mismo, para la comprobación de la hipótesis en la investigación se trabajó con la prueba estadística del chi cuadrado de Pearson. Entre los resultados más relevantes se registró: i) De acuerdo al estadístico de chi cuadrado de Pearson, no existe relación estadísticamente significativa ($P > 0,05$) entre el estrés y hábitos alimentarios ya que presentó un valor de (1,505), junto a una significancia bilateral de ($p = ,471$). Por tal sentido, se dio por aprobada la hipótesis nula (H_0), ii) Así mismo, con respecto al nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana, el nivel que predominó es el estrés moderado teniendo 79,4%, seguido con el nivel de estrés profundo con 19,0% y el que menos predominó fue el nivel de estrés leve con 1,6%, iii) De acuerdo a los hábitos alimentarios en su mayoría existe 85,7% de hábitos adecuados y solo el 14,3% presentan hábitos inadecuados, iv) Así también, de acuerdo a la relación entre el estrés y hábitos alimentarios de los estudiantes de medicina el 79,4% obtuvieron un nivel de estrés moderado con el 69,8% hábitos alimentarios adecuados y el 9,5% hábitos alimentarios inadecuados, así mismo el 19,0% obtuvieron estrés profundo con el 14,3% de hábitos alimentarios adecuados y el 4,8% hábitos alimentarios inadecuados, por último, el 1,6% de nivel de estrés leve presentaron hábitos alimentarios adecuados.

Finalmente, la autora concluye que no existe relación entre las variables estudiadas.

PALABRAS CLAVES:

Estrés, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

The research with a quantitative, descriptive, correlational approach with a cross section, established as a general objective to determine the relationship between the level of stress and eating habits in university students of the school of human medicine of the National University of Tumbes, 2022 had a sample made up of 63 university students from the School of Human Medicine who met the selection criteria. To obtain data, the survey technique was applied and the questionnaire as an instrument. Likewise, for the verification of the hypothesis in the investigation, the statistical test of Pearson's chi square was used. Among the most relevant results, the following was recorded: i) According to Pearson's chi-square statistic, there is no statistically significant relationship ($P > 0.05$) between stress and eating habits, since it presented a value of (1.505), together with a bilateral significance of ($p = .471$). In this sense, the null hypothesis (H_0) was considered approved, ii) Likewise, with respect to the level of stress in university students of the School of Human Medicine, the level that prevailed is moderate stress, having 79.4% , followed by the level of deep stress with 19.0% and the one that least predominated was the level of mild stress with 1.6%, iii) According to eating habits, there are 85.7% of adequate habits and only 14.3% present inadequate habits, iv) Likewise, according to the relationship between stress and eating habits of medical students, 79.4% obtained a moderate level of stress with 69.8% eating habits adequate and 9.5% inadequate eating habits, likewise 19.0% obtained deep stress with 14.3% adequate eating habits and 4.8% inadequate eating habits, finally, 1.6% of mild stress level presented adequate eating habits.

Finally, the author concludes that there is no relationship between the variables studied.

KEY WORDS:

Stress, eating habits.

I. INTRODUCCIÓN

Se ha demostrado que estar física y psicológicamente saludable mejora la calidad de vida¹. Los hábitos alimentarios están influenciados por diversos factores genéticos, sociodemográficos y ambientales. Las preferencias alimentarias desarrolladas y establecidas en la niñez pueden cambiar durante los años universitarios, debido a la disminución de la influencia de los padres^{2,3}. Una gran cantidad de literatura demuestra que la mayoría de los estudiantes aumentan de peso durante el primer año de universidad^{4,5}. Durante la transición de la escuela secundaria a la universidad, la incapacidad de los estudiantes universitarios para adaptarse al nuevo entorno y los factores estresantes asociados pueden conducir a hábitos dietéticos negativos, como el consumo excesivo de alcohol y el excesivo consumo de comida chatarra². Estos cambios implican un proceso de adaptación a un nuevo ambiente que implica la admisión de nuevas responsabilidades distintas a las que se encuentran en la etapa escolar⁶.

Los estudiantes universitarios tienen estilos de vida y hábitos alimentarios que difieren a los de la población general, a menudo confiando en comidas a las que pueden acceder rápida y fácilmente⁷. Así, el consumo de comida rápida es común entre los hábitos dietéticos de los estudiantes universitarios^{7,8}. Además, la mayoría de los estudiantes universitarios tienden a ignorar los grupos de alimentos existentes, asimismo se saltan comidas con frecuencia, comen refrigerios inadecuados y consumen cantidades excesivas de alcohol⁹. En algunos estudios, las estudiantes tendían a evitar las grasas, comer frutas y eran menos propensas a comprar alimentos de alto contenido energético alimentos⁷. En cambio, otro estudio mostró un consumo similar de frutas y verduras entre estudiantes femeninos y masculinos, pero las estudiantes femeninas comieron más alimentos grasos que los hombres¹⁰. Quizá estas diferencias dependan del nivel de estrés percibido del individuo porque el estrés puede afectar los comportamientos alimentarios¹¹. Por ejemplo, el estrés puede aumentar el consumo de bocadillos, o de cualquier alimento que este a fácil disposición, como son los alimentos ultra procesados, ricos en grasas trans^{11,12}.

El estrés se define como una alteración de la "homeostasis fisiológica o el bienestar psicológico"¹³. Pruebas científicas concluyen que el estrés afecta el bienestar en temas de salud de un individuo, a nivel fisiológico, y en el cambio de comportamientos¹⁴. Las evidencias científicas dicen que una persona bajo estrés busca consuelo en alimentos altamente en grasas saturadas y cargas energéticas altas¹⁵. No obstante, las asociaciones entre los comportamientos alimentarios, el estrés no es concluyente. En algunos individuos, el estrés aumentó la ingesta de alimentos, mientras que otros mostraron una disminución en la ingesta de alimentos¹⁶.

En el Perú diversos estudios concuerdan que la mayoría de los estudiantes muestran entre nivel medio y moderadamente alto de estrés académico y, también, entre los principales estresores se encuentran la sobrecarga académica y las evaluaciones de los maestros¹⁷. La exigencia que las universidades públicas y privadas generan, hace que los estudiantes adopten cambios en sus hábitos y/o estilos de vida, y la Universidad Nacional de Tumbes no es ajena a estos cambios en sus estudiantes.

El Covid-19 ha impactado la vida de todos en todo el mundo, incluidos los estudiantes universitarios. La pandemia ha causado estragos en todas las economías, provocando una enorme pérdida de empleo. Como resultado, los estudiantes universitarios están ansiosos por sus perspectivas laborales al graduarse; asimismo se esfuerzan por completar sus estudios en un entorno altamente estresante; Por un lado, tienen que preocuparse por la pandemia y sus ansiedades resultantes; la ansiedad, el estrés afecta negativamente el rendimiento académico, cambiando de una y/o otra forma su estilo de vida (hábitos alimentarios, actividad física, etc.)¹⁸.

Investigaciones recientes han reconocido la importancia del análisis de los hábitos alimentarios y/o patrones de consumo de alimentos cuando se presenta una condición de estrés¹⁹.

En la Universidad Nacional De Tumbes siempre se ha presenciado episodios de estrés desde años atrás, dado a las exigencias que la misma universidad presenta. En los últimos años el estrés que presentan los estudiantes va aumentando dado a la presencia del covid-19 y el confinamiento que este generó en la población dando

como resultado un cambio en la modalidad de aprendizaje de presencial a virtual, mediante el uso de la tecnología para los estudiantes de todos los niveles de educación, teniendo así un cambio no solo en los hábitos de estudio sino también en los hábitos alimentarios ya que estos suelen cambiar dado a estas situaciones y pueden generar otra serie de manifestaciones. Sin embargo, este cambio de aprendizaje fue algo nuevo para los estudiantes de medicina, ya que muchos de ellos se sentían limitados al aprendizaje, dado que no contaban con prácticas presenciales como amerita la carrera. Además, de las competencias educativas que presenta la carrera, con los trabajos prácticos, exámenes, interacción con los docentes, etc. Por ello, la presente investigación ayudará a tener datos reales de las condiciones referentes al tema de los estudiantes de medicina, ayudando de esta manera a las autoridades a prevenir algún efecto a largo plazo de esta patología.

Desde esta situación que se evidenció en los diferentes estudios, se formuló la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022?

El estrés académico es una emoción que experimentan los estudiantes durante su paso por la universidad, provocando en ocasiones efectos en la salud física y mental²⁰.

En tal sentido, la investigación, alcanzó una relevancia social, puesto que los resultados que se han mostrado, han ayudado a tener datos fehacientes con respecto a las variables de estudios, permitiendo que dichos estudiantes, tengan conocimiento del estado en el que se encuentran con respecto a las variables en estudio, para poder tomar acciones preventivas y/o correctivas como la realización de cursos, talleres para la disminución de estrés académico en los estudiantes, así como también, sesiones demostrativas que incentiven a los estudiantes al consumo de una alimentación saludable.

La investigación se justificó teóricamente porque ha demostrado a la universidad, y a toda la población en general, sobre el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de medicina, así también, los hábitos alimentarios que presentan los mencionados estudiantes en estudio. Los resultados de esta investigación han

permitido al investigador generar nuevas bases científicas de la población en estudio.

El estudio tiene relevancia práctica, porque se permitió que las autoridades de la Universidad Nacional de Tumbes puedan tomar acciones estratégicas de prevención y corrección con respecto a los resultados encontrados en los estudiantes universitarios. Con los resultados obtenidos se tiene también la posibilidad de plantear cambios respecto a la salud mental y alimentaria de los estudiantes.

Así mismo, realza su valor metodológico, porque se ha utilizado un cuestionario validado internacionalmente como es el cuestionario SISCO de estrés académico. Así también, se elaboró un instrumento con la finalidad de medir los hábitos alimentarios, el cual tendrá los ítems adecuados para la recolección de los datos, por ello, será validado con juicio de experto y por medio de pruebas de confiabilidad estadística, creando de esta manera bases para futuras investigaciones.

Así mismo, se estableció como objetivo general: 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. Por otra parte, los objetivos específicos buscaron: identificar el nivel de estrés y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, así mismo, se estableció relacionar el estrés y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes. Resulta oportuno, señalar que la investigación considero como hipótesis de investigación H1: Existe relación directa entre el estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022, así también, como hipótesis H0: Existe relación inversa entre el estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

I. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Estado del arte:

Style²¹ en 1930 definió el estrés como aquella acción que realiza el organismo frente a una situación y ocurre cuando el individuo está en constante cansancio tanto físico como emocional superando el límite normal.

Así también, Lazarus y Folkman²² en 1986 definió el estrés como la relación que presenta el individuo con el alrededor en el cual está sumido. Se manifiesta cuando el individuo se adhiere fuertemente a lo que ocurre que sobrepasa los medios con los que presenta, de tal forma que pone en riesgo su salud.

Según la organización mundial de salud²³ el estrés se define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”, en términos generales es un sistema importante de alerta biológica para cada individuo.

Asimismo, el estrés es definido como un conjunto de procesos y respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas, a situaciones de amenazas de la integridad biológica y/o psicológica que un individuo percibe. Es conocido como estrés a los diferentes procesos del organismo, que dan respuestas fisiológicas, y conductuales frente a situaciones que amenazan la salud de este, aumentando la demanda o peligro de percibir algún daño biológico o psicológico.

Existen 2 causas de manifestación del estrés, en la primera se encuentran los agentes estresores externos, las que se presentan en el ambiente, trabajo, familia, estudios, etc. Así también, se encuentran los agentes estresores internos, como problemas de personalidad, autoestima, temperamento, es decir salud mental y física^{24,25}.

Existen diferentes tipos de estrés, entre ellos está el estrés agudo episódico, este afecta las relaciones interpersonales que pueda tener una persona, y depende también de la forma como tratan al individuo. La agitación prolongada, dolor de cabeza, presión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares, entre otras son los síntomas comunes. Es necesario solicitar la ayuda de un profesional en este tipo de estrés, y puede durar varios días, en algunos casos extraños tarda varios meses a que el individuo llegue a su estado normal²⁶.

Asimismo, está el estrés considerado el más grave denominado estrés crónico es ya que a diario mata al ser humano que lo presenta, por ejemplo, en un matrimonio infeliz, trabajo o carrera universitaria que no es de su agrado. Aparece cuando el individuo no ve salida a situaciones que se le presentan, en algunos casos provienen de situaciones traumáticas vividas en la infancia que se priorizan y permanecen intensas y firmemente presentes en la adultez, la gran parte de estas situaciones perturban la personalidad de quien lo padece, teniendo una adaptación a este. Este tipo de estrés puede llevar al individuo a cometer suicidio, y algún ataque cardiovascular. Debido a que los recursos físicos y mentales se agotan por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de alternar y pueden requerir tratamiento médico y conductual y manejo del estrés²⁷.

Posteriormente, está el estrés académico este se genera por la mayoría de exigencias y demandas a las que afrontamos en la Universidad, tales como evaluaciones, prácticas, trabajos, presentaciones, etc. Este tipo de estrés, inactiva e inmoviliza al individuo al momento de reaccionar ante nuestras metas y objetivos que se deseen conseguir. No obstante, en varias situaciones, podemos presentar exigencias recurrentes e intensas que pueden debilitar la respuesta y reducir nuestro rendimiento²⁸.

Barraza²⁹, define el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, en el cual el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que el considera estresantes lo que conlleva, a producir un desequilibrio sistémico (situación estresante) que genera síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), que impulsa al estudiante a desarrollar estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.

Los requerimientos que la universidad nos exige, conlleva a presentar 2 tipos de estresores ; como las exigencias internas estas son aquellas que ocasionan que el estudiante se autoexija para poder lograr cada objetivo planteado, sin embargo existen las exigencias externas estas son aquellas que nuestro entorno nos muestra ,como: la entrega de trabajos, rendimiento en las evaluaciones ,un periodo corto de exámenes , trabajos grupales, exposiciones ,no entender los temas tocados en clase, entre otras^{26,28}.

Todo ser vivo tiene que comer, y el propósito de comer es proporcionar al cuerpo la cantidad necesaria de nutrientes para un funcionamiento óptimo. En el mundo moderno, la nutrición es importante porque garantiza la salud física y nutricional de una persona, así también proporciona la energía necesaria para que una persona se desempeñe al máximo durante las actividades diarias. Debido a esto, es importante tomar en cuenta que una buena nutrición en el lugar de trabajo mejorará el desempeño, la productividad y la eficiencia de los empleados³⁰.

Una alimentación equilibrada se basa en un consumo de alimentos ricos en nutrientes de buena calidad que están conformados por carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, etc.; y debe ser inocuo que no cause daño en el consumo; es decir, la dieta debe hacer hincapié en consumir más verduras, menos alimentos procesados, menos carnes, poca azúcar, poco almidón y cantidades adecuadas de agua³¹.

Campos y Romos³² definen los hábitos como comportamientos que se presentan repetidas veces en un determinado tiempo y espacio, y que van mucho más allá de la simple repetición de conductas. Incluyen una serie de actos que han sido aprendidos a través del tiempo con experiencias internas y externas. Los hábitos alimentarios de cada individuo van más allá del acto de consumir alimentos, ya que implican una serie de hechos y pensamientos que culminan en el momento de la ingesta, tiene antecedentes que conducen al final del proceso como: la selección y compra de ingredientes, la preparación culinaria, cantidad ingerida y la frecuencia con que se ingiere. Por todo ello, encontramos 2 tipos de hábitos alimentarios:

Los adecuados hábitos alimentarios, son esenciales para desarrollar una vida sana y pacífica. A nivel mundial, los hábitos alimentarios poco saludables prevalecen, siendo la prevalencia del consumo de comida rápida para el año 2011 del 17 % en Europa, el 36 % en Asia-Pacífico y el 47 % en las Américas³³.

No obstante, los hábitos alimentarios inadecuados son los que conducen a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la enfermedad arterial coronaria, el cáncer y la diabetes, entre otras. Debido a su increíble crecimiento global, estas enfermedades predominan actualmente en el mundo³³.

La organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura³⁴ refiere que la alimentación ideal no existe, dado que las necesidades que cada ser humano necesita son distintas, por esta razón la alimentación debe ser variada y balanceada para que brinde la energía y nutrientes necesarios que el cuerpo necesita, lo que implica evitar consumir grandes cantidades de alimentos o nutrientes en específico por ello, se debe tener un balance mediante una variedad de alimentos y horarios de comida a lo largo del día.

Asimismo, Merino³⁵ señala que se debe considerar 5 comidas diarias, están incluyen desayuno, almuerzo y cena, adicionalmente se le deben agregar 2 refrigerios tanto en la mañana como en la tarde; con la finalidad de mantener los niveles de glucosa en la sangre, energía y productividad de cada estudiante.

Por su parte, el consumo de frutas y verduras brindan vitaminas, minerales y otros nutrientes que permiten el correcto funcionamiento del organismo y evita padecer de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otros³⁶.

La organización mundial de la salud³⁷ recomienda incluir en su alimentación diaria 400 gramos o 5 porciones de frutas y verduras, con la finalidad de garantizar la cantidad necesaria de fibra dietética.

Los alimentos de origen animal brindan la correcta formación y crecimiento del cuerpo, dado que presentan proteínas de alto valor biológico necesarias para la construcción y reparación de los tejidos del organismo presentan micronutrientes, como vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B; así también, presentan minerales como el hierro y el zinc, que aportan a la prevención de anemia y otras enfermedades. Por otra parte, destaca la sangrecita y las vísceras como el hígado, bazo, riñón, entre otros que tienen un alto contenido de hierro que previene la anemia. Así también, se considera el aporte del pescado que contiene una importante fuente ácidos grasos omega-3, que ayudar a disminuir enfermedades cardiovasculares, por ello, se recomienda incluir el pescado 2 veces a más a la semana.

Asimismo, las menestras como, lentejas, frijoles, arvejas, habas, pallares, garbanzos entre otros, contienen fibra, vitaminas y minerales; así también como un alto contenido de proteína de origen vegetal que junto a los otros cereales de la

alimentación diaria aportan aminoácidos necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Además, son fuente de carbohidratos complejos que proporcionan energía al ser humano³⁶.

Asimismo, Córdova referenciado por Diaz refiere que el lugar de consumo de los alimentos es un componente que genera el aumento de consumo de comida chatarra, por el cambio de hábitos alimentarios que se genera en la universidad, dado que las preparaciones que solían consumir son reemplazadas por opciones más rápidas y de fácil acceso generando un alto índice de alimentación insalubre en la población ³⁸.

Debido a esto, es importante considerar la compañía al momento de comer, ya que es una práctica social desarrollada desde la existencia humana, que tiene un valor familiar y cultural. Sin embargo, en la actualidad se ha generado nuevas exigencias tanto laborales como estudiantiles que han provocado que los miembros que conforman una familia se dispersen a distintos lugares y adopten la tecnología en su vida cotidiana, lo que ha llevado al ser humano a consumir sus alimentos en ambientes solos o en compañía de la tecnología como televisión, computadora o celular, generando emociones negativas como soledad y aburrimiento que conlleva a no ser conscientes de que y cuando ingerimos ; sin embargo el consumir sus alimentos junto a familiares, amigos o compañeros de estudios genera felicidad y influye a disfrutar mejor los alimentos³⁶.

El consumo de bebidas con alto contenido de azúcar genera el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como obesidad, diabetes, entre otras. La organización mundial de salud refiere que el consumo de bebidas azucaradas son una fuente elevada de calorías que no son necesarias para los consumidores³⁶.

A diferencia del consumo de agua, que es esencial para el correcto funcionamiento del organismo y como esta no se almacena es necesario reponerla en el día, para no generar deshidratación es importante su consumo sin sentir la sensación de sed. La autoridad europea de seguridad alimentaria recomienda ingerir de 2 a 2.5 litros diarios que equivale de 6 a 8 vasos diarios³⁶.

Los jóvenes universitarios se encuentran en una etapa en la que sus hábitos alimentarios pueden cambiar debido a elecciones personales, entre otras cosas. Además, esta fase produce niveles de estrés que conducen a problemas de salud

emocional, cognitiva y física. Además, prefieren actuar de diversas maneras frente a la comida, como aburrimiento, falta real de apetito o incluso compulsividad en la comida, lo que altera las normas de conducta alimentaria y los deja vulnerables a graves consecuencias por ingestas inapropiadas²⁰.

El estrés académico es una emoción que experimentan los estudiantes durante su estancia en la universidad, provocando en ocasiones efectos sobre la salud física y mental. Debido a la pandemia de COVID-19, las universidades de todo el mundo han dejado el aula para brindar el método de enseñanza virtual, generando desafíos, adaptaciones y más estrés en estudiantes²⁰.

El factor más común en la relación entre el estrés y la alimentación es la velocidad a la que se vive la vida; esto conduce a comer rápido, saltarse el desayuno y comer con más frecuencia en la cena, hábitos que no solo están condicionados por el estrés, sino que también están arraigados en la sociedad. Además, no se cumplen los requerimientos nutricionales ni calóricos. El consumo rutinario de alimentos nocivos para la salud, como los ricos en grasas, sal y azúcar, incluidos pasteles, alfajores, snacks y chocolates, es otro ejemplo de malas costumbres y falsas creencias sobre algunas fuentes energéticas. No hay suficiente apoyo en Per para un modelo de distribución más racional que permitiría una cantidad de tiempo razonable para preparar el almuerzo o la cena³⁹.

La evidencia sugiere que, en las poblaciones de estudiantes universitarios, los niveles de estrés a menudo se manifiestan como una alimentación desadaptativa y/o trastornos gastrointestinales funcionales. Estas condiciones pueden degradar el bienestar y el rendimiento académico si no se abordan⁴⁰.

2.2. Antecedentes:

Un estudio reciente realizado por Choi J¹⁹, titulado “Impacto de los niveles de estrés en los comportamientos alimentarios entre estudiantes universitarios”, [Artículo Original], Universidad de Woosong. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo de tipo no experimental, descriptivo exploratorio, con corte longitudinal; la muestra estuvo conformada por 420 estudiantes universitarios, se utilizó como instrumento de recolección de datos un cuestionario. El autor concluyó: existió una variedad de hábitos alimentarios tanto en hombres como en mujeres. Así también, se evidenciaron diferencias respecto al curso y tipo de vivienda de los estudiantes estudiados. Como también, se encontró que los estudiantes presentaban un nivel de estrés alto, teniendo hábitos alimentarios menos saludables, a diferencia de los estudiantes que presentaban un nivel de estrés bajo. Por ello, el autor concluye que el manejo del estrés está relacionado con los cambios en los hábitos alimenticios; Además, que las intervenciones educativas son necesarias para mejorar las conductas alimentarias no saludables.

En el año 2019 el proyecto final de Banda VC⁴¹, titulado “niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador De Quito, en el periodo 2018-2019”. [Tesis para optar título], Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador. La investigación fue de diseño descriptivo prospectivo. La muestra de estudio estuvo conformada por 161 estudiantes, y los instrumentos fueron encuestas con tres secciones. El autor concluye: se evidenció una relación directa de las variables estudiadas, teniendo con mayor prevalencia al estrés académico y un nivel de estrés moderado. Así mismo aquellos estudiantes que presentaron un nivel de estrés moderado tenían menor control con su alimentación. Las mujeres presentaron mayor sensibilidad a todos los niveles de estrés estudiados. El consumo de bebidas alcohólicas y fumar está conectados con el nivel de estrés moderado y esto genera un aumento significativo en la ingesta diaria. La etapa de exámenes presenta una relación en la alimentación, aumentando el consumo de alimentos no saludables y reduciendo el consumo de frutas, sin embargo, no tiene influencia en la ingesta de verduras, carnes o legumbres.

En el estudio de Sandoval D y Torres CP⁴², intitulado “Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad del desarrollo, 2018” [Tesis para optar título], Universidad del desarrollo, Chile. Investigación de enfoque cuantitativo, correlacional con un diseño transversal. La muestra de 60 estudiantes, y el instrumento utilizado fue la encuesta. Los autores concluyen: se evidenció que hubo diferencias estadísticamente significativas entre situaciones y signos de estrés durante los periodos de baja y alta carga académica, siendo este último periodo el que mostró una mayor prevalencia de estos síntomas. En cuanto a los hábitos alimentarios, se encontraron que el consumo de pizza, y sushi aumentó durante el último período, lo cual fue estadísticamente significativo. Llegamos a la conclusión de que existía una relación directa entre el estrés académico y una variedad de contextos sociales, manifestaciones conductuales y hábitos alimentarios, con resultados estadísticamente significativos indicando que esta relación era “casi siempre” y destacando el consumo de alimentos grasos.

En su trabajo final de Bautista LA y Florián J⁴³, titulado “Relación de actividad física y hábitos alimentarios con el estrés académico en pandemia por COVID-19”. [Tesis para optar título], Universidad Nacional De Trujillo, Perú. El estudio tuvo como participantes a 174 estudiantes y fue descriptivo, correlativo y no experimental de corte transversal. Utilizaron como herramientas el Cuestionario Corto Versión IPAQ, el Inventario SISCO-SV y el Cuestionario Universitario de Hábitos Alimentarios. Los autores concluyeron: no existe una correlación significativa entre la actividad física y el estrés académico. Sin embargo, se descubrió una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes de primer año de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. Además, se evidenció el 74.4%, de nivel de estrés académico moderado.

Investigación reciente de Tutaya FO⁴⁴, titulado “Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima” [Tesis para optar título], Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. El enfoque del estudio fue cuantitativo, no experimental. La muestra estuvo conformada por 174 jóvenes. La herramienta utilizada fue el cuestionario. Los resultados mostraron que existen correlaciones significativas, aunque débiles, entre la dimensión relación psicológica y los hábitos

alimentarios, así como con el factor consumo de frutas y/o verduras, la dimensión frontal y hábitos alimentarios, y con el aspecto de evitar alimentos con alto contenido calórico, asimismo, se encontraron diferencias en los estresores académicos y síntomas psicológicos en relación al sexo. Se evidenció correlaciones entre indicadores de estrés académico y percepciones de rendimiento académico y hábitos alimentarios. Además, se encontraron diferencias según sexo y capacidad en los factores consumo de alimentos bajos en grasas, evitar alimentos hipercalóricos y hábitos alimentarios. Hubo correlaciones entre la percepción de hábitos alimentarios y el factor evitación de alimentos muy calóricos y hábitos alimentarios.

Flores SN y Maravi YA⁴⁵, sustentó su estudio titulado “Estrés Académico y Hábitos Alimentarios De Estudiantes De La Carrera De Nutrición Y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020” [Tesis para optar título], Universidad María Auxiliadora, Perú. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo, correlativo y transversal. La muestra fue de 46 alumnos. El método de recolección de datos fue la entrevista, y los instrumentos utilizados fue el cuestionario. El autor concluye: no existía una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y sus niveles de estrés académico. El 40% de los estudiantes evaluados tienen hábitos alimentarios saludables y un nivel moderado de estrés. El 35.7% presentaron hábitos inadecuados y estrés moderado. Asimismo, más de la mitad presentaban hábitos adecuados y menos de la mitad presentaron hábitos inadecuados. Teniendo así una alimentación adecuada en grasas, además más de la mitad presentaron un buen consumo de frutas, verduras y granos integrales, y casi la otra mitad presentaban un consumo inadecuado de estos alimentos.

En su proyecto final de, Castro EM⁴⁶, intitulado “Rendimiento académico y estrés en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza, Chachapoyas – 2017” [Tesis para optar título], Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, Perú. El estudio cuantitativo de un diseño observacional transversal y analítico. Presentó una muestra de 83 estudiantes. Se utilizó el cuestionario como instrumento. El autor concluye: no se presenta una conexión entre las variables estudiadas, indicando que cada variable es independiente. Adicionalmente, el método estadístico reveló que el rendimiento

académico que predomina es el regular con 69%, 23.8% bajo, 3,6% excelente y 2.4% y 1.2% de muy bajo y muy excelente. Los niveles de estrés de la mayoría de los estudiantes son 52.4 % leve, 47.6 % moderado, y ninguno es severo; a su vez, esto indica que la población con un 30% de desempeño regular se encuentra entre los 20 y 22 años. De esta forma, se evidencia el nivel de estrés moderado que predomina está en un rango de edad 20 y 22 años.

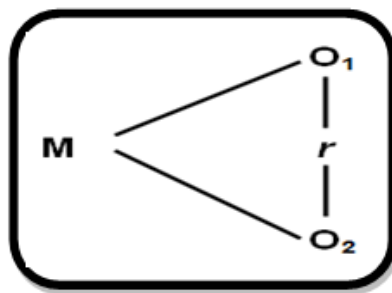
II. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de investigación:

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional con corte transversal.

3.2. Diseño de investigación:

La investigación presentó un diseño no experimental debido a que las variables en estudio no fueron manipuladas por el autor. Asimismo, se presenta el siguiente esquema.



Donde:

M = Muestra constituida por estudiantes universitarios de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

O₁ = Variable estrés

O₂ = Variable hábitos alimentarios

r = Correlación entre las variables

3.3. Población, muestra y muestreo:

Población

La población estuvo conformada por 207 estudiantes de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 63 estudiantes universitarios de la escuela de Medicina Humana que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Para obtener el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo aleatorio simple, en donde, se aplicó la fórmula de muestra para población finita.

Muestreo

La muestra fue seleccionada a través del muestreo no probabilístico, por conveniencia.

3.4. Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes que acepten participar voluntariamente del trabajo de investigación.
- Estudiantes que no tengan ningún impedimento físico, y/o psicológico que pueda interferir en la recolección de los datos.

3.5. Criterios de exclusión:

- Estudiantes de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes que no aceptaron participar voluntariamente del trabajo de investigación.
- Estudiantes que tuvieron algún impedimento físico, y/o psicológico que pueda interferir en la recolección de los datos.

3.6. Técnicas e instrumentos:

Técnica

La técnica a utilizada fue la encuesta, donde el investigador en primer momento hará entrega del consentimiento informado (Anexo N°3) al participante, explicando todas las implicancias del estudio.

Instrumento

En la presente investigación se utilizaron 2 instrumentos.

Para la medición de la primera variable, se usó el inventario SISCO de estrés académico⁴⁷ (Anexo N°4), mismo que está constituido por 31 ítems, asimismo, el cuestionario estuvo distribuido como se detalla a continuación:

1. El ítem n°1 estableció, si el participante aceptaba participar realizando la encuesta o no con un término (sí - no).
2. Por consiguiente, el ítem n°2 estableció a una escala tipo Likert, de cinco valores numéricos en donde 1 es poco y 5 es mucho, lo que permitió mostrar el nivel de estrés académico que poseen los estudiantes.
3. De igual forma, el ítem n°3 estableció 7 preguntas donde se muestra la frecuencia en las que algunas situaciones inquietaron a los estudiantes, en la cual se categorizan en: Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
4. El ítem n° 3 estableció 16 preguntas distribuidas en 3 indicadores, de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, categorizadas en: Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
5. Para finalizar el ítem n°4 estableció mediante 6 preguntas la frecuencia con la que afrontan los estudiantes situaciones estresantes, categorizadas en: Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

El inventario SISCO nos permitió encontrar el nivel de estrés en los estudiantes de la escuela de medicina, mediante siguiente valoración:

leve 0-33 puntos

moderado 34-66 puntos

profundo 67-100 puntos

Para la medición de la segunda variable se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios, el cual fue elaborado por la investigadora y consta de 32 ítems (Anexo N° 05), y está distribuido como se detalla a continuación:

1. El primer indicador estableció 8 ítems lo que permitió establecer el consumo de alimentos adecuado o inadecuado de los estudiantes.

2. El segundo indicador estableció 1 ítem donde se evidenció el horario de comida de los estudiantes.
3. El tercer indicador estableció 4 ítems, donde se evidenció el tipo y forma de preparación de los alimentos consumidos por los estudiantes.
4. El cuarto indicador estableció 2 ítems, evidenciando el lugar donde consumo sus alimentos los estudiantes.
5. El quinto indicador estableció 8 ítems, evidenciando la cantidad de alimentos que consumen los estudiantes.
6. El sexto indicador estableció 5 ítems, evidenciando el número de comidas que consumen los estudiantes.
7. El séptimo indicador estableció 1 ítem, donde se evidenció la compañía de los estudiantes al momento de ingerir sus alimentos.
8. Por último, el octavo indicador estableció 3 ítems, donde se evidenció el consumo de bebidas de los estudiantes.

Este instrumento permitió encontrar hábitos alimentarios adecuados e inadecuados en los estudiantes en la escuela de medicina humana, mediante la siguiente valoración:

Inadecuado 30-67 puntos

Adecuado 68-104 puntos

3.7. Validez y confiabilidad:

Con la finalidad que los resultados sean confiables en la primera variable se utilizó el instrumento de cuestionario SISCO, validado por el Dr. Arturo Barraza Macias⁴⁷, el cual está compuesto de 31 ítems. Con respecto a la segunda variable hábitos alimentarios, nuestro instrumento fue sometido a una evaluación por juicio de expertos (Anexo N° 06), los cuales estuvo conformado por profesionales con amplio conocimiento en la materia, así mismo se realizó una prueba piloto a 25 personas con las características descritas en los criterios de selección, con el fin de comprobar el ordenamiento, y estructura de nuestro instrumento, asimismo se aplicó una prueba de confiabilidad estadística utilizando la prueba estadística de

confiabilidad el coeficiente alfa de Cronbach , donde se muestra un alfa de 0.869, (Anexo N° 07) diciendo que nuestro instrumento es confiable para su aplicación.

3.8. Procedimiento de recolección de datos:

Dada a la coyuntura en la que nuestro país, se encuentra se tomaran las medidas de bioseguridad de forma adecuada (mascarillas, trajes de bioseguridad, etc.) para iniciar el proceso de encuesta se entregó y se realizó el llenado del consentimiento informado, explicando al encuestado y/o entrevistado sobre que trata nuestra investigación, las implicancias, y que este no atenta contra la ética y la moral del participante; para así proceder a aplicar el inventario SISCO, y el cuestionario de hábitos alimentarios, teniendo una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos por instrumentos.

3.9. Métodos de análisis de datos:

Terminando con la recolección de datos se procedió a procesarlos, y tabularlos en el programa de Microsoft Excel, para después pasado al programa estadístico SPSS 25. El estudio utilizó una estadística descriptiva, en donde se obtuvieron tablas de frecuencias, media, moda, desviación estándar, así como gráficos de barras, etc.; asimismo se realizará un análisis bivariado, utilizando la prueba estadística del chi cuadrado (χ^2) para determinar la relación entre las variables de estudio.

3.10. Aspectos éticos:

La presente investigación no ha afectado ningún principio bioético establecidos por la institución, así mismo, no atendió contra la salud y la moral de la muestra en estudio; para que el estudio tenga una confianza, a cada estudiante se le presentó un consentimiento informado, en el cual, los que aceptan, serán las que participaran en el estudio; así también, es preciso importante recalcar que el proceso de recolección de datos fue de manera anónima.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Resultados:

En la aplicación del instrumento se permitió responder al objetivo general, el cual fue: 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.

Tabla 1: Prueba estadística de Chi cuadro de Pearson

Correlación de variables	Hábitos alimentarios	
	Chi cuadro de Pearson	Sig. (bilateral)
Estrés	1,505	,471
Número de casos	63	

Se mostró mediante el estadístico chi cuadrado de Pearson (1,505), y un valor de significancia bilateral ($p = ,471$) a un nivel de confianza de ($P > 0,05$). que no existe relación entre estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana.

Según el primer objetivo específico el cual fue: identificar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 mostró los siguientes resultados:

Tabla 2: Nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la universidad nacional de Tumbes

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	1	1,6%
Moderado	50	79,4%
Profundo	12	19,0%
Total	63	100,0%

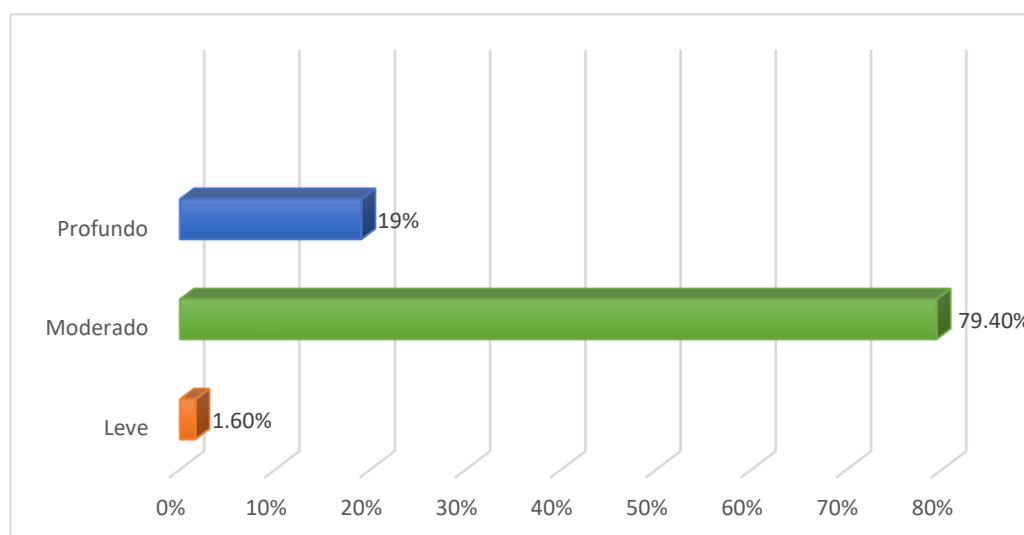


Gráfico 1: variable: nivel de estrés

La tabla 2, se observa el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana, así mismo, se presentó un nivel de estrés leve de 1,6% (n=1), un nivel de estrés moderado de 79,4% (n=50) y un nivel de estrés profundo de 19,0% (n=12).

Por su parte, el segundo objetivo el cual fue: identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022, mostró los siguientes resultados:

Tabla 3: Hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la universidad nacional de Tumbes

Clasificación	Frecuencia	Porcentaje
Adecuado	54	85,7%
Inadecuado	9	14,3%
Total	63	100,0%

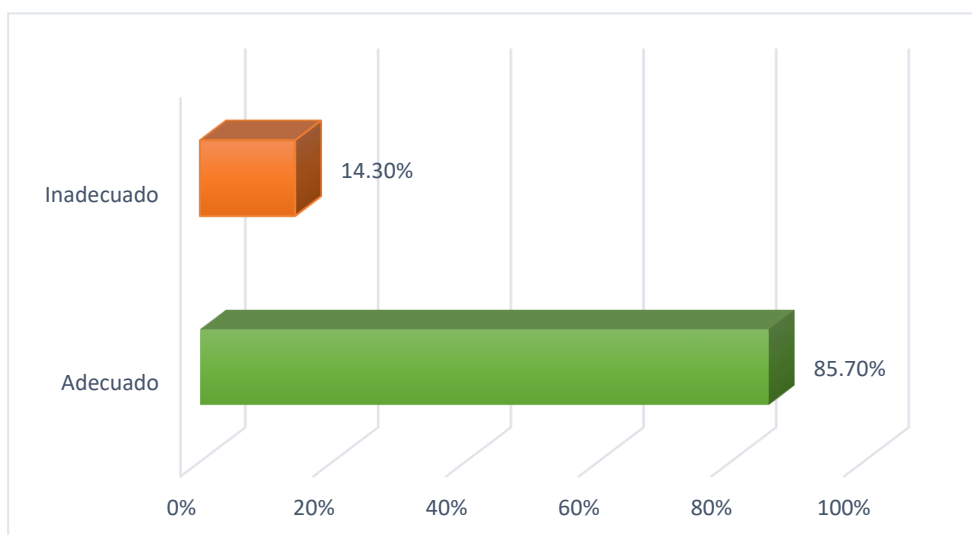


Gráfico 2: variable: hábitos alimentarios

La tabla 3, se observa los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana, las cuales el 85,7% (n=54) presentaron hábitos adecuados y 14,3% (n=9) hábitos inadecuados.

Por último, el tercer objetivo el cual fue: relacionar el estrés y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

Tabla 4: Relación entre el estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la universidad nacional de Tumbes

		Hábitos Alimentarios				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de estrés	Leve	1	1,6%	0	0,0%	1	1,6%
	Moderado	44	69,8%	6	9,5%	50	79,4%
	Profundo	9	14,3%	3	4,8%	12	19,0%
Total						63	100,0

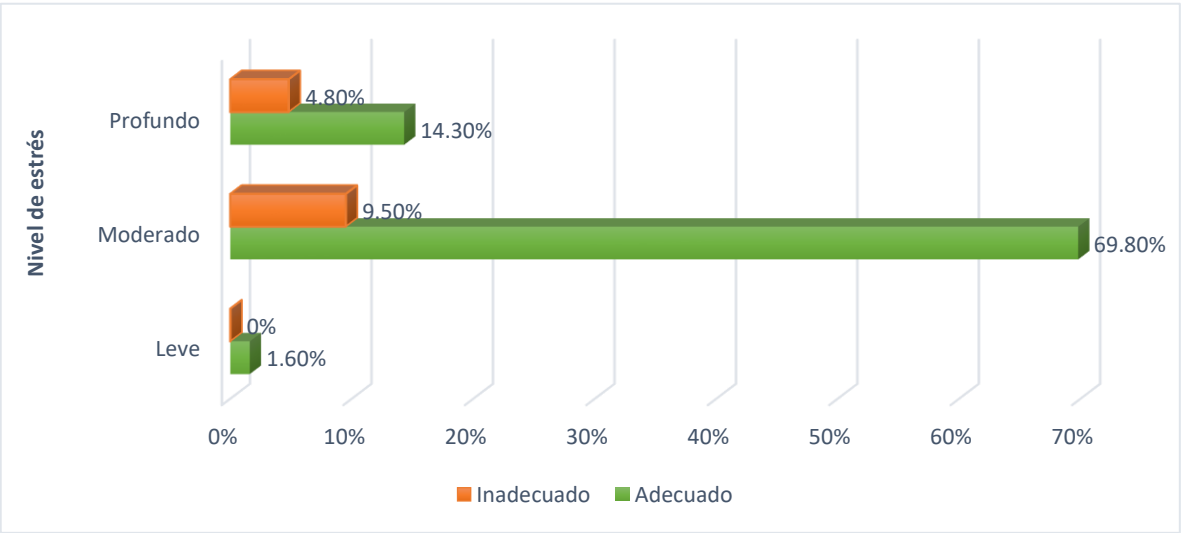


Gráfico 3: relación entre el estrés y hábitos alimentarios

La tabla 4, se observa la relación entre el estrés y hábitos alimentarios, en tal sentido se encontró que el 1,6% de los estudiantes q obtuvieron un nivel alto de estrés leve presentaron hábitos alimentarios adecuados, así mismo, el 79,4% que obtuvieron un nivel de estrés moderado el 69,8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 9,5% hábitos alimentarios inadecuados. Finalmente, el 19,0% que obtuvieron estrés profundo 14,3% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 4,8% hábitos alimentarios inadecuados.

5.2. Discusión:

El presente estudio presentó una muestra de 63 estudiantes de la escuela de medicina humana, que cumplieron con los criterios de selección, asimismo, tuvo como 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.

En respuesta a ello, la tabla 1, deja en evidencia que no existe relación entre el estrés y hábitos alimentarios, dado que el estadístico Chi cuadro de Pearson presentó un valor de 1,505 con un nivel de significancia de ,471.

Estos resultados difieren al estudio realizado por Bautista LA y Florián J.⁴³ quién a través de su investigación logro determinar la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo, a lo cual concluyeron que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes teniendo un valor de $p = 0,0006$ entre hábitos alimentarios y estrés académico.

Así también, se difiere con la investigación realizada por Sandoval D y Torres CP.⁴² quienes concluyeron que, si existe una relación directa entre el estrés académico y una variedad de contextos sociales, manifestaciones conductuales y hábitos alimentarios, con resultados estadísticamente significativos indicando que esta relación era “casi siempre”.

Sin embargo, los resultados obtenidos en esta investigación concuerdan con los estudiados por Flores SN y Maravi YA.⁴⁵ quienes concluyen no existe una asociación estadísticamente significativa ($p=0,427$) entre los hábitos alimentarios de los participantes y sus niveles de estrés académico.

Esto se debe, ya que normalmente algunos estudiantes suelen tener conocimientos acerca de alimentación saludable y técnicas para evitar estrés, pero eso no significa que lo apliquen, por ello se puede evidenciar a algunos estudiantes que presentan un alto nivel de estrés presentan adecuados hábitos alimentarios.

La tabla 2 logra evidenciar, que el 79,4% de los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana presentó un nivel de estrés moderado, así mismo, el 19,0% presentó un nivel de estrés profundo y solo el 1,6% presentó un estrés leve. Los resultados obtenidos guardan relación con los presentados por Banda VC.⁴¹ donde el estrés que presentó mayor impacto fue el estrés académico teniendo un nivel de estrés moderado. De igual manera, el estudio realizado por Bautista LA y Florián J. (43) guarda relación ya que el nivel de estrés que predominó en los estudiantes encuestados fue el estrés académico moderado teniendo un total de 74,4%.

Estos resultados demuestran que existen niveles altos de estrés en los estudiantes de medicina, los cuales son producidos por ciertos factores que desencadenan situaciones estresantes, que se evidencia mediante manifestaciones físicas, psicológicas, comportamentales que generan consecuencias no solo en el ámbito estudiantil sino también psicológico, físico y emocional, lo que conlleva al bajo rendimiento de sus actividades cotidianas.

La tabla 3 señala que los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana, el 85,7% presentaron hábitos adecuados y 14,3% hábitos inadecuados.

Un estudio similar, realizado por Sandoval D y Torres CP.⁴² difieren con nuestros resultados, ellos concluyen que su muestra en estudio consumía un alto nivel comida rápida, destacando el consumo de alimentos grasos.

Sin embargo, el estudio realizado por, Flores SN y Maravi YA.⁴⁵ guarda relación con nuestra investigación, teniendo más de la mitad de los estudiantes encuestados con hábitos alimentarios adecuados y menos de la mitad presentaron hábitos inadecuados. Así también, más de la mitad presentaron un buen consumo de frutas, verduras y granos integrales, y casi la otra mitad mencionaron tener un consumo inadecuado de estos alimentos.

Estos resultados muestran que los estudiantes presentan en gran mayoría hábitos alimentarios saludables lo que se produce mediante una adecuada frecuencia de consumo, horario de comida, forma de preparación de sus alimentos, cantidad de alimentos, entre otros, no obstante, se presentó una cantidad menos significativa de estudiantes que presentan hábitos alimentarios, lo cual refleja que existe una población minoritaria de estudiantes que prefieren optar por un estilo de vida poco

saludable, solamente intentando calmar su hambre ingiriendo alimentos que, en exceso, pueden generar consecuencias negativas para su salud

En la tabla 4 queda expuesto que el 1,6% de los estudiantes q obtuvieron un nivel alto de estrés presentaron hábitos alimentarios adecuados, el 79,4% que obtuvieron un nivel de estrés moderado el 69,8% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 9,5% hábitos alimentarios inadecuados. Finalmente, el 19,0% que obtuvieron estrés profundo 14,3% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 4,8% hábitos alimentarios inadecuados.

Un estudio similar al nuestro que difiere de nuestros resultados, presentado por Banda VC.⁴¹ donde estudia el estrés y la ingesta alimentaria, llego a la conclusión de que existe una correlación continua en el nivel de estrés con la ingesta alimentaria en los estudiantes; además, el tipo de estrés que predomina es el estrés académico con nivel moderado; asimismo, los estudiantes con mayor vulnerabilidad a un nivel moderado de estrés presentan un bajo manejo de la dieta.

Así también, el estudio de Sandoval D y Torres CP.⁴² donde estudiaron el estrés académico y los hábitos alimentarios de estudiantes de nutrición, indica que los niveles elevados de estrés evidenciados en su investigación, se encontraron en los periodos de exámenes tanto semestrales como finales, trabajos en grupo, etc. Asimismo, respecto a su alimentación los estudiantes consumían un alto nivel de comida chatarra o alimentos procesados, cuando los factores estresores se evidenciaban con mayor intensidad dejando de lado el consumo de alimentos como frutas o verduras.

Así mismo, los resultados presentados por Flores SN y Maravi YA.⁴⁵ guardan relación ya que menciona que el 40% de los estudiantes evaluados tienen hábitos alimenticios saludables y un nivel moderado de estrés. Sin embargo, el 35,7% de los participantes del estudio tienen hábitos alimentarios poco saludables y niveles de estrés leves a moderados.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, queda en evidencia que el estrés siendo un mecanismo de defensa para los estudiantes ante situaciones estresantes u otras, estuvo en gran prevalencia en el estudio, a causa de las exigencias internas que los estudiantes se plantean para poder obtener o lograr cada objetivo trazado en su vida universitaria, o las exigencias externas como la entrega de trabajos, rendimiento en las evaluaciones ,un periodo corto de exámenes , trabajos grupales,

exposiciones ,no entender los temas tocados en clase, entre otras. Asimismo, mostró que los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés y hábitos alimentarios adecuados lo que nos muestra su conocimiento acerca de tener una buena alimentación, mediante el consumo adecuado micro y macronutrientes. Sin embargo, en menor proporción se evidenció que lo estudiantes presentaban nivel de estrés elevado y hábitos inadecuados, todo esto causado por situaciones estresantes que día a día afrontan los estudiantes, lo que conlleva al consumo de alimentos de bajo valor nutricional.

IV. CONCLUSIONES

De acuerdo, a los resultados obtenidos en la investigación, se logró concluir:

No existe relación estadísticamente significativa ($P > 0,05$) entre las variables estrés y hábitos alimentarios, debido a que en la prueba estadística de Chi Cuadro de Pearson se obtuvo un valor de (1,505), junto a una significancia bilateral de ($p = ,471$). Por tal sentido, se dio por aprobada la hipótesis nula (H_0)

El nivel de estrés que predomina en los estudiantes de la escuela de medicina humana es el estrés moderado y profundo, esto podría darse por las exigencias, demandas, a las que afrontan los estudiantes en su etapa universitaria, como evaluaciones, prácticas, trabajos, presentaciones, etc.

No obstante, los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de la escuela de medicina en su mayoría son hábitos adecuados, a diferencia de los hábitos inadecuados quienes tienen menor prevalencia, esto se podría dar dado que los jóvenes en época universitaria se encuentran en una etapa en la que sus hábitos alimentarios pueden cambiar debido a elecciones personales.

En relación al estrés y hábitos alimentarios se expresa que estadísticamente no se evidenció una relación estrés y hábitos alimentarios, ya que los estudiantes de la escuela de medicina, que presentaron niveles de estrés altos contaban con hábitos adecuados.

V. RECOMENDACIONES

A la universidad nacional de Tumbes, mediante la oficina general de bienestar universitario en la Unidad de servicios de salud se implemente alguna estrategia de prevención de cuidado de la salud mental. Por ello es recomendable, que la información plasmada en este trabajo de investigación, se haga llegar a las autoridades correspondientes con el fin de alcanzar un estado de salud mental saludable en los estudiantes de la escuela de medicina humana.

Así también, se recomienda a la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, realizar charlas informativas en las cuales los estudiantes aprendan técnicas o métodos de estudios, que incentiven al mejor manejo de exigencias y demandas a las que afrontan en la Universidad, tales como evaluaciones, prácticas, trabajos, presentaciones, etc.

Así también, se recomienda a la universidad nacional de Tumbes, mediante la escuela de nutrición y dietética continúe desarrollando actividades, en las cuales se pueda brindar sesiones educativas y demostrativas de preparación de alimentos, donde se trabajen mensajes básicos en base a una buena alimentación y eso se vea repercutido entre los estudiantes no solo de medicina sino de toda la universidad.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hedley AA, Ogden CL, Johnson CL, Carroll MD, Curtin LR, Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *J Am Med Assoc.* 2004;291(23):2847–50.
2. Crombie AP, Ilich JZ, Dutton GR, Panton LB, Abood DA. The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutr Rev.* 2009;67(2):83–94.
3. Pitt Barnes S, McCormack Brown K, J. McDermott R, A. Bryant C, Kromrey J. Perceived Parenting Style and the Eating Practices of College Freshmen. *Am J Heal Educ.* 2012;43(1):527–34.
4. Butler SM, Black DR, Blue CL, Gretebeck RJ. Body Weight in Female College Freshman. *Am J Heal Behav.* 2004;28(1):24–32.
5. Abraham S, R. Noriega B, Shin JY. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Hum Heal.* 2018;02(01):2–6.
6. McGhie V. Entering university studies: identifying enabling factors for a successful transition from school to university. *High Educ [Internet].* 2017;73(3):407–22.
7. Morse KL, Driskell JA. Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. *Nutr Res [Internet].* 2009;29(3):173–9. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2009.02.004>
8. Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ. Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(5):798–801.

9. Wengreen HJ, Moncur C. Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutr J.* 2009;8(1):1–7.
10. Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, Highstein GR, Deusinger RH. Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *J Am Coll Heal.* 2005;53(6):245–51.
11. Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, et al. Food selection changes under stress. *Physiol Behav.* 2006;87(4):789–93.
12. O'Connor DB, Jones F, Conner M, McMillan B, Ferguson E. Effects of Daily Hassles and Eating Style on Eating Behavior. *Heal Psychol.* 2008;27(1 SUPPL.)
13. Unusan N. Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students: an empirical analysis on Turkish students. *Nutr Res.* 2006;26(8):385–90.
14. Papier K, Ahmed F, Lee P, Wiseman J. Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: Sex differences. *Nutrition [Internet].* 2015;31(2):324–30. Diapponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2014.08.004>
15. Wallis DJ, Hetherington MM. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite.* 2009;52(2):355–62.
16. Mikolajczyk RT, El Ansari W, Maxwell AE. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J.* 2009;8(1):1–8.

17. Teque M, Galvez N, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Med Natur.* 2020;14(2):43–8.
18. Noman M, Kaur A, Nafees N. Covid-19 fallout: Interplay between stressors and support on academic functioning of Malaysian university students. *Child Youth Serv Rev [Internet]*. 2021;125(February):106001. Disponible en : <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106001>
19. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients.* 2020;12(5). Disponible en : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349338/>
20. Durán Acevedo CM, Carrillo Gómez JK, Albarracín Rojas CA. Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomed Signal Process Control.* 2021;68(May).
21. Mitjana LR. La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica [Internet]. *Psicologiyamente.com*. 2019 [citado el 17 de enero de 2023]. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
22. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos [Internet]. *Moldes mentales*. [citado el 17 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
23. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. *OFFAR.* 2007;26(10):107.
24. Durán Acevedo CM, Carrillo Gómez JK, Albarracín Rojas CA. Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomed Signal Process*

Control. 2021;68(May).

25. Palmero Cantero F, Guerrero Rodríguez C, Gómez Iñiguez C, Carpi Ballester A, Gorayeb R. Manual de teorías emocionales y motivacionales Amparo Carpi Ballester. 2011. 281 p.
26. Chile U de. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [Internet]. Universidad de Chile. 2018. p. 1–8. Disponible en: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
27. Barnhill JW. Trastorno por estrés agudo [Internet]. Manual MSD. Versión para público general. 2020. p. 2–3. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estrés/trastorno-por-estrés-agudo.#>
28. Asociación América psicología. Los distintos tipos de estrés [Internet]. 2010. p. 1–6. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
29. Lorena G, Monica C, Patty V. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Scielo peru. 2021;27(2):18.
30. Salinas J, Lera L, González CG, Vio F. Evaluación de una intervención educativa nutricional en trabajadores de la construcción para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Chile. Rev méd Chile. 2016;144(2):194–201.
31. Muñoz S, Vega Z, Berra E, Nava C. Asociación entre estrés, afrontamiento,

- emociones e IMC en adolescentes. Rev Intercont Psicol y Educ. 2015;17(1):11–29.
32. Campos Y, Romo T. Hábitos alimentarios complejidad del cambio [Internet]. 2014 [citado 2023]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/habitos-alimentarios-complejidad-del-cambio/>
33. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una Universidad privada De Lima, Perú. Rev Chil Nutr [Internet]. 2016 [citado 2023];43(2):146–54. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006
34. Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf>
35. Merino M. Alimentación balanceada para estudiantes universitarios [Internet]. UDEP. 2019 [citado 2023]. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2019/04/alimentacion-balanceada-para-estudiantes-universitarios/>
36. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. 2018 [citado 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
37. Madera P. Alimentación Sana: Todo lo Que hay Que saber sobre Una dieta saludable [Internet]. 2004 [citado 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
38. Medrano B. Consumo de comida chatarra según el estar en época de

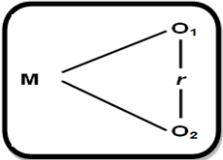
exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica [Internet]. [Junín]: Universidad continental; 2021 [citado 2023]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9154/4/IV_FCS_502_TE_Medrano_Velasquez_2021.pdf

39. Yanina B. Estrés y Alimentación [Internet]. Universidad de la Fraternidad de Agrupaciones Santo Tomas de Aquino; 2011. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar>
40. Garrett E, Licata A, Hoffman J. Mindful Eating and Perceived Stress in College Students. J Acad Nutr Diet [Internet]. 2021;121(9):A94. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.06.258>
41. Banda Espinoza VC. Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2019. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16537>
42. Sandoval Riffo D, Torres Yima CP. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018. Universidad del Desarrollo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/items/468964e3-1d0a-4b84-9739-65f4e2c7989b>
43. Bautista Valderrama LA, Flrián Basilio JJ. Relación de actividad física y hábitos alimentarios con el estrés académico en pandemia por COVID-19. Universidad Nacional de Trujillo; 2021. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4748645>
44. Tutaya F. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes

- universitarios de Lima [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2020. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1
45. Flores Ramos SN, Maravi Zorrilla YA. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020. Universidad María Auxiliadora; 2020. Disponible en : https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICI%c3%93N%20Y%20DIET%c3%89TICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Castro Toro EM. Rendimiento académico y estrés en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas-2017 [Internet]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza - UNTRM. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2018. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1397/Castro%20Toro%20Edith%20Magali.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Barraza Macías A. Inventario SISCO SV-31, Inventario SIStémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. [Internet]. 2018. 33–49 p. Disponible en: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	POBLACIÓN, MUESTRA Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	VARIABLE	INDICADORES	INDICES	INTRUMENTOS
Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022	¿Cuál es la relación entre el estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022?	Objetivo General ❖ 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 Objetivos Específicos ❖ Identificar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 ❖ Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. ❖ Relacionar el estrés y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022	H1: Existe relación directa entre el estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. H0: Existe relación inversa entre el estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.	El presente estudio es de tipo no experimental, descriptivo, y transversal. Y tendrá un diseño de investigación:  Donde: M = Muestra constituida por estudiantes universitarios de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes. O₁ = Variable estrés O₂ = Variable hábitos alimentarios r = Correlación entre las	POBLACIÓN: La población estará conformada por 207 alumnos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes. MUESTRA: La muestra será seleccionada aplicando un muestreo no probabilístico por conveniencia, en donde se utilizará a 63 estudiantes universitarias de la Escuela de Medicina Humana que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS Dada a la coyuntura en la que nuestro país, se encuentra se tomaran las medidas de bioseguridad de forma adecuada (mascarillas, trajes de bioseguridad, etc). En primera instancia se entregará y se realizará el respectivo llenado del consentimiento informado, explicando al encuestado y/o entrevistado sobre que trata nuestra investigación, las implicancias, y que este no atenta contra la ética y la moral del participante; por consiguiente, se procederá a aplicar el inventario SISCO, y el cuestionario de hábitos alimentarios, teniendo una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos por instrumentos.	✓ Estrés Académico ✓ Hábitos alimentarios	✓ Situaciones estresantes ✓ Manifestaciones de estrés. Estrategias de afrontamiento. ✓ Frecuencia de consumo ✓ Horario ✓ Tipo de comida ✓ Lugar ✓ Cantidad ✓ Numero de comidas al día ✓ Compañía en la hora de la alimentación ✓ Forma de preparación ✓ Consumo de bebidas	✓ Leve ✓ Moderado ✓ Profundo ✓ Hábitos alimentarios adecuados ✓ Hábitos alimentarios inadecuados	Inventario SISCO de estrés académico Cuestionario de hábitos alimentarios

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	TIPO	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORIAS	VALORES DE LAS CATEGORIAS	MEDIO DE VERIFICACIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE							
Estrés	Reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones académicas que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y aunque ponen a prueba su capacidad.	Cuantitativa	✓ Situaciones estresantes ✓ Manifestaciones de estrés. ✓ Estrategias de afrontamiento	Ordinal	Leve Moderado Profundo	0-33 puntos 34-66 puntos 67- 100 puntos	Inventarios SISCO de estrés académico
VARIABLE DEPENDIENTE							
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios es el patrón de alimentación que sigue toda persona, incluyendo las preferencias alimentarias, pudiendo estas ser saludables o no.	Cuantitativa	✓ Frecuencia de consumo ✓ Horario ✓ Tipo de comida ✓ Lugar ✓ Cantidad ✓ Numero de comidas al día ✓ Compañía en la hora de la alimentación ✓ Forma de preparación ✓ Consumo de bebidas	Nominal	✓ Hábitos alimentarios adecuados ✓ Hábitos alimentarios inadecuados	30-67 puntos 68-104 puntos	Cuestionario de hábitos alimentarios.

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO



Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

La presente investigación es conducida por la bachiller en Nutrición y dietética Jiménez Villar Gianella Antuane, de la Universidad Nacional de Tumbes. El objetivo de este estudio es 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.

Se solicita su participación en esta investigación, que lo beneficiará con la satisfacción de haber colaborado con el estudio de la nutrición. Si usted acepta participar en esta investigación, se le solicitará responder preguntas en dos cuestionarios. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La participación en este trabajo es estrictamente VOLUNTARIA. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán usando un código de identificación y por tanto serán ANÓNIMAS.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en alguna forma. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o no responderlas.

He sido informado/a del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado/a de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se recolectarán los datos. Estoy enterada también que puedo dejar de participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere, o por alguna razón específica, sin que esto represente alguna consecuencia negativa para mí. Por lo cual ACEPTO voluntariamente participar en la investigación.

Código de la encuesta

Firma del participante

Firma del investigador

Fecha

ANEXO 4: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

DATOS GENERALES

Edad: _____ Sexo: F () M () Ciclo: _____ Procedencia: _____ ¿Con
quién vives?: Solo () Con Amigos () Con Familiares ()
¿Tienes familia propia?: No () Esposa () Hijo(s) ()
¿Aparte de estudiar trabajas? :si () no ()
Fuma: Si _____ No _____
Sufre de alguna patología que ha hecho modificar su dieta: Sí _____ No _____

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

1. Durante el transcurso de este ciclo ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- ☐ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5

DIMENSIÓN: SITUACIONES ESTRESANTES

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Indicador / Ítems	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

MANIFESTACIONES DE ESTRÉS

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Indicador: Reacciones Físicas

Indicador / Ítems	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Indicador: Reacciones psicológicas

Indicador / Ítems	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Indicador: Reacciones comportamentales

Indicador / Ítems	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

DIMENSIÓN: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

Indicador / Ítems	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

ANEXO 5: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

INDICADOR: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- 1. ¿Cuántas veces al día consumes alimentos?**
 - a. > 5 veces
 - b. < 5 veces
- 2. ¿consume usted frutas?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca
- 3. ¿consume usted verduras en sus comidas principales?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca
- 4. ¿consume usted lácteos y derivados en sus comidas?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca
- 5. ¿consume usted pescados en sus comidas principales?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca
- 6. ¿consume usted menestras en sus comidas principales?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca
- 7. ¿consume usted carnes en sus comidas principales?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca
- 8. ¿consume usted alimentos de origen animal ricos en hierro (sangrecita, hígado)?**
 - a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca

INDICADOR: HORARIO DE COMIDA

9. ¿Consume sus comidas principales a sus horas?

- a. siempre
- b. casi siempre
- c. casi nunca
- d. Nunca

INDICADOR: TIPO DE COMIDA Y FORMA DE PREPARACIÓN

10. ¿Qué alimentos prefiere usted?

- a. Alimentos naturales (frutas, verduras)
- b. Alimentos procesados (pizzas, hamburguesas, entre otros)

11. ¿Qué alimentos consume en el desayuno?

- a. Frutas, lácteos
- b. Productos procesados (galletas, gaseosas, hamburguesas, energizantes)
- c. Nada

12. ¿Qué alimentos consume en el almuerzo?

- a. Guisados, sancochados
- b. Ceviches, galletas, hamburguesas, papa rellena
- c. Nada

13. ¿Qué alimentos consume en la cena?

- a. Guisado, sancochado
- b. Fritos,
- c. Alimentos como hamburguesas, pizza, pollo a la brasa

INDICADOR: LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS

14. ¿Dónde consume usted sus comidas principales?

- a. En casa o comedor universitario
- b. Restaurantes, quioscos, puestos ambulantes

15. ¿El lugar donde consume sus comidas principales cuenta con una adecuada limpieza?

- a. Si
- b. No

INDICADOR: CANTIDAD DE ALIMENTOS

16. ¿Cuántas veces a la semana consume frutas?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

17. ¿Cuántas veces a la semana consume verduras?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

18. ¿Cuántas veces a la semana consume pescados?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

19. ¿Cuántas veces a la semana consume lácteos y derivados?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

20. ¿Cuántas veces a la semana consume menestras?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

21. ¿Cuántas veces a la semana consume carnes y derivados?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

22. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos de origen animal ricos en hierro?

- a. 1-2 veces
- b. 2-3 veces
- c. siempre
- d. No consumo

- 23. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como hamburguesas, pizza, pollo a la brasa, ente otros?**
- a. 1-2 veces
 - b. 2-3 veces
 - c. siempre
 - d. No consumo

INDICADOR: NUMERO DE COMIDAS AL DÍA

- 24. ¿Consume sus 3 comidas principales?**
- a. siempre
 - b. casi siempre
 - c. casi nunca
 - d. Nunca

- 25. Consume usted media mañana**
- a. Si
 - b. No

Si la respuesta fuera si responda la siguiente pregunta

- 26. ¿Qué es lo que consume con frecuencia?**
- a. Frutas, frutos secos, lácteos
 - b. Snacks (papas, chifles, canchita)
 - c. Nada

- 27. ¿Consume usted media tarde?**
- a. Si
 - b. No

Si la respuesta fuera si responda la siguiente pregunta

- 28. ¿Qué es lo que consume con frecuencia?**
- a. Frutas, frutos secos, lácteos
 - b. Snacks (papas, chifles, canchita)
 - c. Nada

INDICADOR: COMPAÑÍA EN LA HORA DE ALIMENTACIÓN

- 29. ¿Con quienes suele acompañar sus comidas principales?**
- a. Con compañía
 - b. Solo(a)

Indicador: Consumo de bebidas

30. ¿Consume usted bebidas alcohólicas en las comidas principales?

- a. siempre
- b. casi siempre
- c. casi nunca
- d. Nunca

31. ¿consume bebidas energizantes a lo largo del día?

- a. siempre
- b. casi siempre
- c. casi nunca
- d. Nunca

32. ¿consume café a lo largo del día?

- a. siempre
- b. casi siempre
- c. casi nunca
- d. Nunca

“Lo que se hace no se puede deshacer, pero se puede prevenir que vuelva a ocurrir”. Ana Frank

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

ANEXO 6: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO HáBITOS
ALIMENTARIOS



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN**

NOMBRE DEL INSTRUMENTO	: Cuestionario de frecuencia de consumo de Alimentos.
OBJETIVO	: Recabar información sobre los hábitos Alimentarios.
DIRIGIDO A	: Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR

Valle Mendoza, Jhonatan Jans

INSTITUCION A LA QUE PERTENECE EL EXPERTO:

Universidad Nacional de Tumbes

II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Instrucciones: Lee detenidamente los criterios a evaluar y escriba el porcentaje que usted considere como experto para cada uno de los criterios a evaluar.

El porcentaje para cada ítem es:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)	REGULAR (21-40%)	BUENO (41-60%)	MUY BUENO (61-80%)	EXCELENTE (81-100%)
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					✓
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					✓
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto de las estrategias					✓
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos				✓	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnostico					✓
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					✓
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						✓



 Lic Jhonatan Valle Mendoza
 BRONATOLOGO NUTRICIONISTA
 C.N.P. 5897

Firma y sello del experto



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : Cuestionario de frecuencia de consumo de Alimentos.

OBJETIVO : Recabar información sobre los hábitos Alimentarios.

DIRIGIDO A : Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR

Sánchez Torres Tatiana Alexandra

INSTITUCION A LA QUE PERTENECE EL EXPERTO:

Universidad Nacional de Tumbes

II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Instrucciones: Lee detenidamente los criterios a evaluar y escriba el porcentaje que usted considere como experto para cada uno de los criterios a evaluar.

El porcentaje para cada ítem es:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)	REGULAR (21- 40%)	BUENO (41 -60%)	MUY BUENO (61 - 80%)	EXCELENTE (81-100%)
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					90
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					90
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					95
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					90
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto de las estrategias					90
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					95
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					95
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnostico					95
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					95
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						92.5%


 Lic. Maricela y Dicitica
 CNP. N° 7403

Firma y sello del experto



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN**

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : Cuestionario de frecuencia de consumo de Alimentos.

OBJETIVO : Recabar información sobre los hábitos Alimentarios.

DIRIGIDO A : Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR

Iman Torres Alexander Javier

INSTITUCION A LA QUE PERTENECE EL EXPERTO:

Gobierno Regional de Loreto

II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Instrucciones: Lee detenidamente los criterios a evaluar y escriba el porcentaje que usted considere como experto para cada uno de los criterios a evaluar.

El porcentaje para cada ítem es:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)	REGULAR (21-40%)	BUENO (41-60%)	MUY BUENO (61-80%)	EXCELENTE (81-100%)
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto de las estrategias					X
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnostico					X
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					X
PROMEDIO DE VALIDACION						


Dr. Alexander Jover Irujo Torres
 C.A. Bromatología y
 Nutrición Humana
 C.N.P. 6832

Firma y sello del experto

ANEXO 7: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,869	32

ANEXO 8: SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"**

**SOLICITO: AUTORIZACION PARA
EJECUTAR PROYECTO DE TESIS**

**Dr. MAURO MEZA OLIVAREZ
DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
TUMBES**

Yo, GIANELLA ANTUANE JIMENEZ VILLAR, identificado con DNI N° 73420229, egresada de la escuela de nutrición y dietética, DE LA FACULTAD DE SALUD, ante usted me presento y expongo:

Que, para llevar a cabo mi proyecto de investigación, titulado "Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022", solicito usted me otorgue, la autorización correspondiente, para realizar la aplicación de mi encuesta de manera presencial y virtual a los alumnos e internos de la escuela de medicina humana. Los días que sean correspondientes para la aplicación de la encuesta. De esta manera, los datos obtenidos servirán para la elaboración de mi proyecto e investigación.

POR LO EXPUESTO

Es justicia lo que espero alcanzar

Tumbes, 30 de marzo del 2023.

Atentamente,



JIMENEZ VILLAR, GIANELLA ANTUANE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

30 MAR 2023

EXPEDIENTE N°: 858 FECHA: 30/03/2023
RECIBIDO: [Firma] HORA: 12:00

ANEXO 9: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



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-PERU

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Tumbes, 04 de abril del 2023

OFICIO N° 0355-2023/UNTUMBES-FCS-D.

Dra. EDITH SOLÍS CASTRO

Directora de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la

Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTUMBES

Presente. -

ASUNTO : SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA PROYECTO DE TESIS

REF. : Solicitud de Gianella Antuane, Jiménez Villar.

De mi especial consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo, y a la vez mediante el documento de la referencia, solicito a usted tenga a bien brindar las facilidades y autorización correspondiente para la ejecución del proyecto de tesis titulado " **ESTRÉS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2022**" conocedores de su espíritu colaborativo en beneficio de la calidad educativa de nuestros estudiantes, se agradece de antemano la atención a la brindada a la presente.

Es propicia la oportunidad, para expresarle las muestras de mi especial deferencia.

Atentamente,



Dra. Edith Solís Castro
DECANATO

C.c.
Archivo
MMO//Decano
Carmen/Asst. Adm.

ANEXO 10: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

