

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de
Lima

Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en
Psicología Clínica que presenta la Bachiller:

FIAMA OSHIN TUTAYA LEGUA

ASESORA:

DRA. MONICA DE LOS MILAGROS
CASSARETTO BARDALES

Lima, 2020

Agradecimientos

A mi familia, por su amor y apoyo incondicional. Por confiar en mí y brindarme seguridad en todo momento.

A mi madre, por acompañarme en todo este proceso. Por su preocupación, paciencia y apoyo constante. Por animarme a seguir adelante.

A Mónica Cassaretto, por aceptar el compromiso de guiarme hacia el final de este proceso. Por su paciencia, consejos y apoyo hacia mí y a la presente investigación.

Por último, agradezco a los participantes por la confianza de realizar los cuestionarios que sin ellos no habría sido posible la realización de esta investigación.



Resumen

La presente investigación tuvo como propósito analizar la relación entre los hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios. Con este fin, se evaluó a 174 jóvenes, 102 mujeres (59%) y 72 hombres (41%), entre 16 y 24 años ($M= 18.55$; $DE= 1.53$). Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario “*Adolescent Food Habits Checklist*” versión venezolana (AFHC-V) (Morales, Montilva, Gómez & Cordero, 2012), el cual fue ajustado lingüísticamente al contexto peruano; y el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2007). Se hallaron relaciones significativas, aunque bajas, entre la dimensión relaciones psicológicas y el AFHC-V ($r=-.15$, $p<.05$); al igual que con el factor consumo de frutas y/o vegetales ($r=-.16$, $p<.05$). También, entre la dimensión afrontamiento y el AFHC-V ($r=-.16$, $p<.05$), así como con el factor evasión de alimentos densamente calóricos ($r=.15$, $p<.05$). Respecto al estrés académico, se observaron diferencias en función al sexo en estresores y síntomas psicológicos. Se reportaron correlaciones entre los indicadores de estrés académico con la percepción del rendimiento académico y de los hábitos alimenticios. Además, se encontraron diferencias según sexo y facultad en los factores consumo de bajas cantidades de grasas, evasión de alimentos densamente calóricos y el AFHC-V. Se hallaron asociaciones entre la percepción de los hábitos alimenticios y el factor evasión de alimentos densamente calóricos y el AFHC-V. Se exploró el IMC en los universitarios, encontrando diferencias en función al sexo. Finalmente, se discuten los resultados en relación a lo que señala la literatura, así como las dificultades metodológicas de la medición de los hábitos alimenticios.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estrés académico, universitarios

Abstract

The purpose of this research was to analyze the relationship between eating habits and academic stress in college students. This study evaluated 174 college students, 102 women (59%) and 72 men (41%), between 16 and 24 years old ($M= 18.55$; $SD= 1.53$). The instruments used were the Venezuelan version questionnaire “*Adolescent Food Habits Checklist*” (AFHC-V) (Morales, Montilva, Gómez & Cordero, 2012), which was linguistically adjusted to the Peruvian context; and the SISCO Inventory of Academic Stress (Barraza, 2007). Low relationships were found between the psychological relationships dimension and the AFHC-V ($r=-.15$, $p<.05$); as well as with the fruit and vegetable consumption factor ($r=-.16$, $p<.05$). Also, between the coping dimension and the AFHC-V ($r=-.16$, $p<.05$), as with the factor avoidance of specific energy-dense foods ($r=.15$, $p<.05$). About the academic stress, there are differences according to sex in the stressor dimensions and psychological symptoms. Correlations were reported between the indicators of academic stress with the perception of academic performance and eating habits of college students. About the eating habits, differences were reported according to sex and faculty in the factors of consumption of low amounts of fats, avoidance of specific energy-dense foods and the AFHC-V. Associations were found between the perception of eating habits and the factor avoidance of specific energy-dense foods and the AFHC-V. Also, BMI was explored in college students, finding differences according sex. Finally, the results are discussed in relation to what the literature indicates, as well as the methodological difficulties of measuring eating habits.

Key words: Eating habits, academic stress, college students.

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Método	9
Participantes.....	9
Medición.....	9
Análisis de Datos	13
Resultados	14
Discusión.....	17
Referencias	26
Apéndices.....	38
Apéndice A: Consentimiento informado.....	38
Apéndice B: Ficha de Datos	41
Apéndice C: Características de los participantes.....	43
Apéndice D: Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones ítem-test corregidas del AFHC-V (versión venezolana)	45
Apéndice E: Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones ítem-test corregidas del SISCO	46
Apéndice F: Pruebas de normalidad para las variables del estudio	47
Apéndice G: Análisis factorial exploratorio del cuestionario AFHC-V (versión venezolana).....	48

La universidad es un espacio que permite el logro de capacidades, habilidades y competencias de los estudiantes con la finalidad de que se forjen como profesionales competitivos y responsables que contribuyan al desarrollo saludable y sostenible de nuestro país, así como el de sus habitantes (Ministerio de Salud [MINSA], 2015). Dentro de lo cual, es importante considerar que la mayoría de los estudiantes se encuentra finalizando la adolescencia o atravesando la juventud temprana; y que el adoptar estilos de vida saludables en etapas tempranas podría facilitar que éstos se mantengan durante la etapa adulta (Aranceta et al., 2004; Castillo et al., 2016; González et al., 2015; McComb, Jones et al., 2016; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018a). Por lo tanto, el fomentar acciones preventivas para proteger a éste grupo etario contra los riesgos sanitarios, se considera un tema fundamental a nivel mundial (OMS, 2014a).

Es importante considerar el impacto que puede generar el ingreso a la universidad para la salud de los adolescentes, pues el contexto puede actuar como un facilitador para la adquisición de ciertas conductas nocivas para la salud, como las dietas para adelgazar, el comer alimentos preparados, ingerir bebidas azucaradas u otros productos novedosos (Angelucci et al., 2017; Lupi et al., 2015; Sánchez & Aguilar, 2015; Torres et al., 2019), lo cual genera que su alimentación sea poco diversificada. Además, el estrés propio de la etapa universitaria puede ser considerado uno de los principales factores que influyen en la adquisición de hábitos poco saludables para los estudiantes, en particular en su alimentación, por lo que optarán por consumir alimentos elevados en calorías y azúcares (El Ansari et al., 2014; Sánchez & De Luna, 2015; Troncoso & Amaya, 2009; Troncoso, 2011).

Por lo tanto, existe interés en la población universitaria en promover un estilo de vida activo, mejorando su estado de salud y calidad de vida; ya que la adolescencia y juventud son consideradas etapas decisivas en la adquisición y consolidación de los estilos de vida (Hendry, 1992). El estilo de vida se comprende como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona (Rodríguez, 1995). De los estilos de vida saludables se desprenden las conductas saludables que debe realizar todo individuo para gozar de una buena salud, entre ellas dejar de fumar, no consumir alcohol, perder peso, hacer ejercicios, ingerir alimentos saludables, los cuales presentan una influencia directa en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas (Oblitas, 2017). Especialmente, llama la atención los efectos sobre la salud en cuanto a los hábitos alimenticios de las personas, ya que una nutrición adecuada es indispensable para lograr un estado saludable.

Oblitas (2017) señala que los hábitos alimenticios implican una nutrición adecuada, la cual se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales, como minerales, vitaminas, y proteínas; y a su vez, un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva. Para el autor, entre los hábitos alimenticios más recomendables se encuentran la disminución del consumo de grasas animales, el aumento de la ingesta de leche, patatas, y especialmente verduras, frutas y alimentos con alto contenido de fibra; y la reducción del consumo de azúcares, dulces y harinas refinadas. Por otro lado, Walsh (2011) sugiere que una correcta elección de alimentos y suplementos son beneficiosos para la salud física y mental en el ser humano. Así, destaca la importancia del consumo de pescado, las variedades de frutas y vegetales, el aceite de pescado y la reducción de alimentos calóricos como parte de una alimentación balanceada.

Johnson et al. (2002) definen los hábitos alimenticios de los adolescentes como la capacidad para ajustar sus dietas a las recomendaciones sobre una alimentación saludable, teniendo en cuenta la evasión de alimentos altamente calóricos, la selección de alimentos en bajas grasas, un consumo variado de frutas y vegetales, y conductas saludables en la elección de sus refrigerios. Además, dichos autores hacen énfasis sobre el grado de control personal que puedan tener los adolescentes para la toma de decisiones en relación a su comportamiento alimentario; es decir, serán capaces de controlar sus dietas y ajustarlas a base de una nutrición saludable.

Los jóvenes pueden caracterizarse por presentar inadecuados hábitos alimenticios, viéndose propensos a presentar riesgos en su salud, llegando incluso a desarrollar una enfermedad crónica no transmisible (Vargas et al., 2016; Villaquiran et al., 2018). Según la OMS (2019), las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, están relacionadas con dietas inadecuadas, que se expresan en una escasa ingesta de hortalizas y frutas, al exceso de peso y obesidad. En el 2016, cerca de mil novecientos millones de adultos de 18 a más años de edad reportaban sufrir sobrepeso, de los cuales, más de seiscientos cincuenta millones eran personas obesas (OMS, 2020). Cabe destacar que las ECNT son prevenibles (OMS, 2014b). Dentro de lo cual, resulta lamentable que, en el año 2015, murió más de un millón de adolescentes, en su mayoría por causas prevenibles y tratables (OMS, 2020). En consecuencia, para reducir el riesgo de las mismas, se recomienda consumir una dieta balanceada (la cual consiste en ingerir 5 frutas o verduras diariamente, reducir el consumo de sal en los alimentos y realizar mínimo 150 minutos de actividad física por semana)

(OMS, 2018b). Estas recomendaciones no necesariamente son practicadas por los jóvenes, lo cual los puede llevar a problemas de salud como la hiperglucemia, enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes (OMS, 2018c).

A nivel mundial, se aprecia que la obesidad es una de las principales consecuencias de mantener malos hábitos alimenticios en adultos jóvenes. Tal es el caso que para el año 2016, cerca del 13% de la población adulta mundial eran obesos, en donde un 11% eran hombres y un 15% eran mujeres (OMS, 2018b). En relación a las conductas alimenticias, resulta alarmante que, en algunos países, hasta uno de cada tres adolescentes sufre de obesidad (OMS, 2014a). Por lo tanto, dichas conductas y afecciones presentan un grave impacto en la salud y el desarrollo de los adolescentes de hoy en día, siendo sus efectos para la salud en la edad adulta devastadores (OMS, 2014a; McComb et al., 2016).

El Instituto Nacional de Salud (2019) manifiesta que cerca del 70% de adultos en el Perú, entre hombres y mujeres, padecen de sobrepeso y obesidad, en donde el 42.4% son jóvenes y el 23.9% adolescentes. Asimismo, se encontró que el 29% de las personas en nuestro país ingieren comida chatarra al menos una vez a la semana; el 87.1% consume frituras con la misma frecuencia; mientras que el 20.2% de encuestados a nivel nacional y 33.6% pertenecientes a la sierra consumen excesivamente cantidades de sal; y menos del 50% de peruanos logra ingerir la mínima cantidad de fibra en sus comidas.

En el Perú, se han realizado estudios de investigación acerca de los hábitos alimenticios que presentan los universitarios. El Consorcio de Universidades (2006) realizó un estudio con la participación de 1256 alumnos universitarios, en donde encontró que el 26.7% ingiere frutas y el 14.1% verduras entre una o dos veces por semana, respectivamente; llegando a no cumplir con las raciones recomendadas. Además, el 4.9% manifiestan no ingerir ninguna fruta, y el 3.4% no incluye el consumo de verduras en su dieta alimenticia. Del mismo modo, Becerra (2016), realizó un estudio con 155 estudiantes universitarios, reportando que solo el 29.6% mantiene un consumo recomendable de frutas o verduras (5 porciones diarias). No obstante, se observó la presencia de hábitos alimenticios saludables por parte de los participantes. Así, entre el 50% y el 75% suele consumir más pescado y pollo que carnes rojas, suelen limitar su consumo de grasas, embutidos, snacks no saludables y comidas rápidas.

Otro estudio acerca del hábito de añadir sal a las comidas, conformado por 150 estudiantes peruanos (edad promedio 21 años); reportó que el 76% de la muestra utilizó una a más pizcas de sal en la preparación de sus comidas, siendo un elevado consumo de

lo esperado para la salud. Se reportaron diferencias de género en el hábito alimenticio de añadir sal a las preparaciones, donde las mujeres suelen preparar verduras, papas, pastas añadiendo una a más pizca de sal (57%); también presentaron el hábito de añadir sal a los alimentos sobre la mesa como huevo, palta y carnes (56%); por último, la sal añadida en las mezclas para preparar alimentos como ensaladas, ají y salsas (72%); en donde los tres casos mencionados fue más prevalente en las mujeres que en los varones (Espinoza, 2016).

Asimismo, un estudio transversal en un grupo de estudiantes de primer año (219 estudiantes) y sexto año (165 estudiantes), encontraron que el porcentaje de estudiantes peruanos que consumían tres o más comidas durante el día fue de 11.5% en primer año y 30.1% en sexto año. En relación a los hábitos alimenticios, entre los jóvenes de primero y sexto año, el 28.9% consumía comida rápida y 37.8% consumía gaseosas frecuentemente. De esta misma manera, el 13.3% de los estudiantes de primer año y el 18.7% de los de sexto año suelen consumir comida rápida y bebidas gaseosas por lo menos tres veces por semana (Torres et al., 2016).

En este sentido, resulta evidente la necesidad de cuidar los hábitos alimenticios de los universitarios al ser este uno de los principales factores de riesgo para la adquisición de una ECNT (Royo-Bardonada et al., 2019; Villaquiran et al., 2018). En el campus universitario, los adolescentes tenderán a variar y a modificar sus hábitos alimenticios como consecuencia del comportamiento alimentario de sus compañeros de residencia o de clases que los rodean; también, debido a la falta de conocimientos de la ingesta y cantidades de carbohidratos, legumbres, fibra, verduras, etc., en una dieta balanceada (Becerra-Bulla et al., 2015; De Piero et al., 2015; Rodríguez et al., 2015).

Por consiguiente, al ingresar a la universidad es frecuente que los adolescentes manifiesten despreocupación por los hábitos alimenticios, entre ellos, omitir el desayuno, consumir alimentos fuera del hogar, picoteo entre comidas, preferencias por bebidas azucaradas y un alto consumo de alimentos de escaso valor nutricional (Becerra-Bulla et al., 2016; Cervera et al., 2013; Durán-Agüero et al., 2015; Sánchez & Aguilar, 2015; Torres et al., 2016). Además, ciertos jóvenes poseen recursos económicos, logrando acceder a la compra de diferentes snacks, siendo esta acción más frecuente dentro del campus (Concha et al., 2019). Por otro lado, algunos tenderán a prepararse su propia comida en casa, mientras que otros optarán por elegir comprar sus propios alimentos en la universidad (Mirabá, 2016; Wilson et al., 2017). Dichas conductas podrían deberse a

la adaptación de los adolescentes a la universidad, así como a la necesidad de identificarse con las costumbres que caracterizan su propia generación.

Por lo tanto, existe evidencia que los universitarios son un grupo de especial vulnerabilidad a nivel de salud y que pueden presentar dificultades para adquirir hábitos alimenticios adecuados. Diversas investigaciones en Latinoamérica evidencian la alta prevalencia de los universitarios en elegir alimentos no saludables como parte de su dieta diaria, optando por el consumo elevado de comida rápida, embutidos, sándwiches, gaseosas, postres y snacks. Además, los resultados hallados demuestran que las ensaladas y el consumo de frutas no son preferidas por los universitarios como parte de su alimentación diaria (Becerra, 2016; Becerra-Bull et al., 2015; Consorcio de Universidades, 2006; Fajardo et al., 2016; Mirabá, 2016; Soria et al., 2016).

Cabe resaltar que no es suficiente obtener conocimientos positivos a cerca de la práctica alimentaria correcta, sino que es necesario también que se produzca la modificación o abandono de hábitos alimenticios insanos y erróneos. Para ello, se debe incluir la actividad física en la vida cotidiana por lo menos 150 minutos a la semana (OMS, 2018d), para poder conseguir una dieta sana y equilibrada. Asimismo, es de suma importancia que cada individuo conozca su peso actual y su índice de masa corporal (IMC), con el objetivo de evitar el alto índice de morbilidad de las diversas enfermedades crónicas (Balladares, 2015).

En relación a lo anterior, Cassaretto et al. (2020), realizaron un estudio sobre la salud y el bienestar en nuestro contexto peruano contando con la participación de 1043 estudiantes universitarios (cuyas edades oscilaron entre 16 y 30 años). Respecto al IMC, mostraron que el 71.5% de los participantes reportó un peso adecuado y que el 28.5% reportó uno inadecuado. Cabe resaltar que el 4.2% reportaron bajo peso y que el 22% tenía sobrepeso. De la misma manera, Cassaretto (2019), realizó un estudio sobre la salud y los determinantes personales, donde participaron 636 jóvenes universitarios (cuyas edades oscilaron entre 17 y 30 años). En relación al IMC, el 75.2% del total reportaron un peso adecuado, mientras que el 28.8% presentó un peso inadecuado. Además, encontró que el 19% de los estudiantes presentaron exceso de peso.

Otro factor de riesgo para la salud y el bienestar de los universitarios es el estrés, pues ante situaciones personales, familiares, sociales y académicas por la que atraviesan los adolescentes pueden provocar altos niveles de estrés, afectando su salud y calidad de vida (Orlandini, 1999). Por lo tanto, el estudio del estrés evidencia que actualmente es un problema de alta incidencia, ya que los estudiantes deben enfrentar diversas demandas a

las que se ven expuestos especialmente al principio de la carrera universitaria (Barraza, 2007a; Boullosa, 2013; Burris et al., 2009; Martín, 2007).

Según Barraza (2008), el modelo conceptual del estrés académico, desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva, es definido como un proceso adaptativo que se presenta en tres momentos. Primero, los estudiantes perciben ciertos requerimientos del entorno como estresantes; luego, dichos estresores ocasionan diversos síntomas ocasionados por un desequilibrio; y finalmente, dicho desequilibrio obliga al individuo a realizar acciones para afrontar el problema. Por otro lado, diversos estudios sobre el estrés en el ámbito universitario, señalan que existen relación de la presencia de síntomas somáticos y el estrés académico; es decir, cuando el estrés de eleva en los estudiantes, éstos presentarán mayor sintomatología como dolor de cabeza, náuseas, irritabilidad, dolor de estómago, resfríos, etc. (Barraza, 2007a; Boullosa, 2013; Correa-Prieto, 2015; Espinel et al., 2015; Guevara et al., 2018; Pozos-Radillo et al., 2015).

Diversos hallazgos indican que una de las fuentes de estrés de mayor relevancia entre los universitarios son las demandas del ámbito educacional (Barraza, 2005, 2007; Conchado et al., 2018; Martín, 2007; Pulido et al., 2011; Quiliano & Quiliano, 2020; Oblitas et al., 2019; Rodríguez, 2012; Toribio & Franco, 2016). En contextos hispanoamericanos, hallaron que los estresores asociados a mayores niveles de estrés en estudiantes son la realización de exámenes, la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la competitividad grupal, el exceso de responsabilidad, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer el trabajo, los conflictos con compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo (Chust & Tortajada, 2019; Gelabert & Muntaner, 2017; Otero-Marrugo et al., 2020; Vega et al., 2017).

Asimismo, el elevado nivel de estrés puede llevar a originar otros factores de riesgo para la salud de las personas, como alterar los hábitos alimentarios (Brannon & Feist, 2001; Fernández-Castro et al., 1994). A partir de ello, se comprende que la naturaleza del estrés es muy relevante en los hábitos de salud física y psicológica, pues es considerado como una variable que influye en la adquisición de inadecuados hábitos alimenticios en los adolescentes, lo cual podría explicarse por las consecuencias y cambios que produce el ingreso a la universidad.

Un mayor riesgo de obesidad y las características relacionadas a los inadecuados hábitos alimenticios en niños y adolescentes, se puede deber a la relación existente entre la alimentación y el estrés (Pompa & Meza, 2017). En otras palabras, niños y adolescentes suelen comer en respuesta a un evento estresante para sentirse mejor (Pretlow et al.,

2020). En Finlandia se realizó un estudio acerca de la relación entre el estrés y la alimentación en 6945 adolescentes de 16 años de edad (3598 mujeres y 3347 hombres). Los autores reportaron que la conducta alimentaria relacionada a la ingesta de alimentos calóricos para sentirse mejor frente a situaciones de estrés, fue más prevalente en las mujeres (43%) que en los hombres (15%) ($p < .001$). Así, el 14.8% de las mujeres se caracterizaron por consumir altas cantidades de alimentos como el chocolate ($X^2=227, p = .001$), el 33% reportaron consumir diversos alimentos azucarados ($X^2=503, p < .001$), y el 12% señaló beber gaseosas de dieta ($X^2=182, p = .004$) para manejar sus emociones ante la presencia de situaciones estresantes (Jääskeläinen et al., 2014).

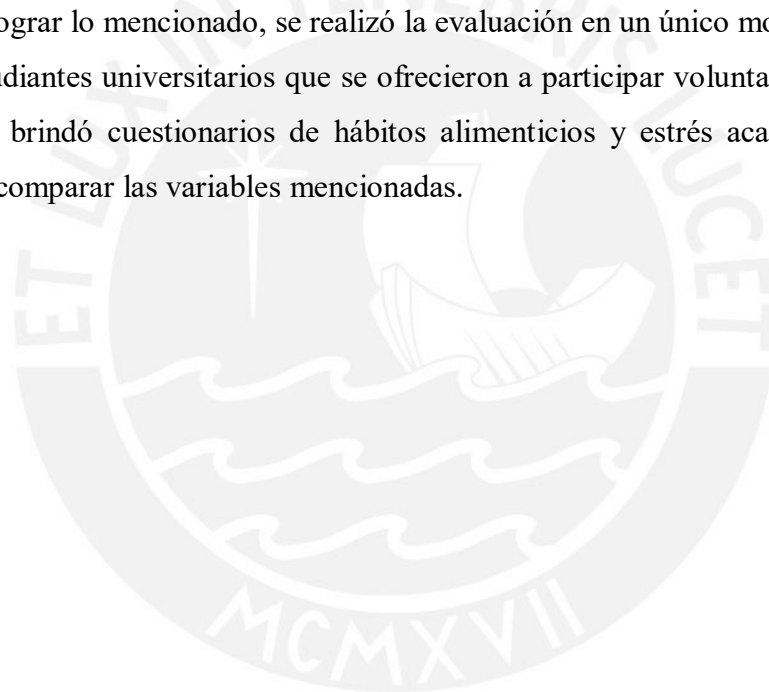
En Inglaterra, El Ansari et al. (2014) realizaron un estudio sobre la relación entre el comportamiento nutricional y el estrés en estudiantes universitarios, contando con la participación de 3076 estudiantes, donde en su mayoría fueron mujeres y sus edades promediaron los 24 años. Realizaron regresiones múltiples para cada grupo de alimentos y el estrés percibido. Primero, evaluaron cada grupo de alimentos de manera individual, encontrando que el consumo de comida chatarra como la pizza, hamburguesa, papas fritas, enlatados, etc. ($R^2=.09, p < .001$) estuvo asociado significativamente a la presencia de elevados niveles de estrés percibido en las mujeres. Mientras que el consumo de alimentos saludables como el pan integral, cereales ($R^2=-.04, p = .001$), estuvo asociado a bajos niveles de estrés percibido en el sexo femenino. Luego, evaluaron todos los grupos de alimentos juntos, reportando que el consumo de dulces, galletas, snacks y comida chatarra ($R^2=.05, p = .017$) estuvieron asociados significativamente a la presencia de mayor estrés percibido en las mujeres; mientras que el consumo de frutas frescas, ensaladas y verduras cocidas estuvo relacionado a la presencia de menores niveles de estrés percibido tanto en mujeres ($R^2 = -.06, p = .002$) como en varones ($R^2 = -.09, p = .025$).

A partir de los datos mencionados, son alarmante los efectos que las malas prácticas alimentarias pueden ocasionar sobre la salud de los jóvenes universitarios, pudiendo incluso llegar a desarrollar una ECNT (OMS, 2014b). Como se mencionó, es en la universidad, en donde los estudiantes suelen pasar una gran cantidad de tiempo, lo cual puede llegar a generar desórdenes en sus conductas alimenticias. Dentro de este problema, el estrés será un factor clave, ya que además de ser un desencadenante de enfermedades, puede llegar a influir directamente en la ingesta y selección de alimentos como los que son altos en calorías, grasas y azúcares. (El Ansari, et al., 2014; El Ansari & Berg-Beckhoff, 2015; Castillo & Vivancos, 2019; Cvetovac & Hamar, 2012; Naeem, 2014). Los estudios revisados anteriormente, señalan que, frente a las situaciones de

estrés, los alumnos tienden a consumir alimentos elevados en calorías y azúcar, sin tener en cuenta las consecuencias a largo plazo. Asimismo, la presente investigación permitirá un mayor conocimiento acerca de las conductas alimentarias en los universitarios, y a su vez, aportará a futuras investigaciones y proyectos relacionados a la promoción de la salud en la universidad, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Por lo tanto, el propósito de la presente investigación es analizar la relación entre los hábitos alimenticios y estrés académico entre estudiantes de una universidad privada de Lima. Asimismo, el primer objetivo específico analizará la posible relación entre el estrés académico con las condiciones demográficas, académicas y los hábitos de salud. Por último, se explorarán las diferencias entre los hábitos alimenticios en relación al sexo, facultad y a las características de salud reportadas por los estudiantes.

Para lograr lo mencionado, se realizó la evaluación en un único momento, con un grupo de estudiantes universitarios que se ofrecieron a participar voluntariamente, a los cuales se les brindó cuestionarios de hábitos alimenticios y estrés académico con el propósito de comparar las variables mencionadas.



Método

Participantes

La presente investigación contó con la participación de 174 estudiantes universitarios pertenecientes a una universidad privada de Lima; cuyas edades oscilaron entre los 16 y 24 años ($M= 18.55$; $DE= 1.53$), siendo 102 mujeres (59%) y 72 hombres (41%). Del total de encuestados, el 78% fueron de Lima y 22% de provincias. Participaron alumnos de carreras de letras (57%) y carreras de ciencias (42%); el 41% ha llevado uno o más cursos por segunda vez y el 6% por tercera vez. Por otro lado, el 41% percibe su rendimiento académico como bueno, y el 51% considera que es regular.

En relación a los datos de salud, se encontró que el 35% del total de encuestados omite el desayuno durante el día. Asimismo, sólo 13% del total afirmó que conoce el número de calorías que debe consumir. No obstante, de dicho porcentaje solo el 6% acertó la cantidad de calorías que se requiere consumir a diario. Respecto al índice de masa corporal (IMC), el cual se obtiene utilizando la fórmula de Quetelet, el 78.2% de los estudiantes reportó un peso adecuado y un 17.6% reportaron sobrepeso. Cabe mencionar que un 4.2% de los participantes presentaron bajo peso. Sobre la frecuencia del consumo de alimentos, del total de encuestados, el 80% manifestó que suele consumir frituras de manera regular; el 72% reportó consumir alimentos azucarados frecuentemente; y el 91% señaló que consume frutas y verduras regularmente. Por otra parte, el 51% percibe sus hábitos alimenticios como regular, mientras que el 29% afirma que son buenos (Apéndice C).

Para acceder con la participación de los encuestados, se contó con un protocolo de consentimiento informado, el cual explicaba la naturaleza e importancia de la presente investigación, así como las condiciones éticas, entre ellas la participación anónima y voluntaria (Apéndice A). Además, se mencionó que podían negarse a participar o finalizar el cuestionario si así lo deseaban. En el caso de los menores de edad, se les proveyó un asentimiento informado y una hoja informativa para sus padres o apoderados.

Medición

En la presente investigación, para evaluar los hábitos alimenticios se utilizó el *Adolescent Food Habits Checklist* en la versión modificada en Venezuela por Morales et al. (2012). Por lo tanto, el instrumento utilizado es una versión reducida conformada por 18 ítems. A partir en adelante se le denominará al instrumento AFHC-V.

Cabe mencionar que el *Adolescent Food Habits Checklist* original fue diseñado en Inglaterra por Johnson et al. (2002) para adolescentes de 13 a 16 años de edad. Está compuesto por 23 ítems en total, cuya opción de respuesta es de tipo dicotómico (verdadera y falsa). Además de una respuesta alternativa “no aplicable” para cada ítem. El instrumento cuenta con evidencias de validez convergente y confiabilidad, obteniendo un alfa de Cronbach de .82 para el instrumento total.

Por consiguiente, a partir del cuestionario original, Morales et al. (2012) realizaron la adaptación para Venezuela. El cuestionario adaptado está conformado por 18 ítems, cuya opción de respuesta es múltiple de tipo Likert con cinco valores numéricos (desde nunca= 0 puntos; hasta siempre= 4 puntos), generando un puntaje máximo de 72 puntos. Se inició con la traducción de la escala original al español y luego una nueva traducción en inglés, obteniendo una validez de contenido por el método de Translation/Back-Translation. Para su adaptación, se seleccionó estudiantes (entre 15 y 19 años) pertenecientes a instituciones educativas de nivel secundaria y superior. De esta manera, se realizaron 4 pruebas piloto. Las tres primeras demostraron resultados insatisfactorios en relación a la confiabilidad y validez; asimismo, se decidió eliminar 3 preguntas (número 12, 20 y 23) de la escala original por considerarlas muy generales y difíciles de asignar a alguno de los factores establecidos por la definición del constructo “alimentación saludable”. La última prueba piloto se realizó con 200 participantes jóvenes de ambos sexos. Ésta última versión, presentó un índice de confiabilidad alfa de Cronbach de .86. Todos los ítems mantuvieron un alfa de Cronbach entre .84 y .86, además, todos excepto el ítem 11, alcanzaron una correlación corregida ítem-escala mayor a .3.

Se determinó la validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio (AFE) extracción de componentes principales aplicando la rotación varimax ($KMO = .83$, $p < .001$). Los primeros 5 factores presentaron autovalores mayores de 1 y reportaron una varianza acumulada de 57.49%, mientras que los primeros 3 factores fue de 39.46%. Dichos hallazgos sugirieron la rotación de 5 factores en lugar de 3. Se aplicó el criterio de la mayor inflexión en el gráfico de sedimentación para decidir el número de factores a rotar, donde la mayor inflexión se ubicó en el factor 3. De la estructura factorial, las preguntas 6 y 11 no se agruparon en los factores esperados, optando por eliminarlas. La primera se eliminó por poseer el más bajo peso factorial (.35), y una correlación ítem-test corregida (.24) y por generar un discreto ascenso en el índice del alfa de Cronbach al ser eliminada en el análisis de confiabilidad. La segunda se eliminó, por la inadecuada

ubicación de la estructura factorial y un bajo peso en la misma (.36). A partir de ello, los factores fueron evasión de alimentos densamente calóricos, consumo de frutas y/o vegetales y consumo de bajas cantidades de grasas. (Morales et al., 2012).

El cuestionario “*Adolescent Food Habits Checklist*” original ha sido validado y utilizado en ciertos contextos con variaciones en el número total de ítems (Arikan et al., 2012; Chung et al., 2018; Kalkan, 2019; Proserpio et al., 2019; Sabiston & Crocker, 2008). Respecto al AFHC-V, solo cuenta con la adaptación para Venezuela (Morales et al., 2012), y ha sido empleado por los mismos autores en otras investigaciones para abordar temas relacionados a las conductas alimenticias en poblaciones jóvenes.

Para la presente investigación se realizó una adaptación lingüística del cuestionario AFHC-V, la cual fue revisada por una lingüista y un psicólogo experto. Así, ciertos ítems fueron observados con el fin de obtener una equivalencia conceptual y un lenguaje común ajustado a nuestro contexto (ítem 5, ítem 7, ítem 10, ítem 12, ítem 13, ítem 15, ítem 16, ítem 17, ítem 18); luego se procedió a realizar una prueba piloto.

Con respecto al análisis de confiabilidad, se reportó un índice de alfa de Cronbach de .88 para el instrumento total; .83 para el factor evasión de alimentos densamente calóricos, .83 para consumo de frutas y vegetales, y .57 para consumo de bajas cantidades de grasas (Apéndice D). Además, se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) del instrumento, el cual se agrupó en cuatro factores. Sin embargo, siguiendo la propuesta de los autores (Morales et al., 2012), cuando el AFE se forzó a un número de tres factores, demostró que la mayoría de ítems presentaron un buen comportamiento; no obstante, existen tres ítems que no cumplen los presupuestos para la validez de constructo (Apéndice G).

Para evaluar el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico elaborado por Barraza (2007a), con la finalidad de medir el estrés académico desde la perspectiva sistémico-cognitivista. Esta prueba consiste en un inventario de auto-reporte que consta de cinco secciones, con 31 ítems en total. La primera sección tiene un ítem con opción de respuesta dicotómica (sí-no) que permite determinar si el evaluado ha experimentado estrés y es candidato a responder la prueba. La segunda sección contiene un ítem con opción de respuesta múltiple de tipo Likert con cinco valores numéricos (donde uno es poco y cinco mucho), que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. La tercera, cuarta y quinta sección poseen un formato de respuesta múltiple de tipo Likert con cinco valores (1=nunca; 5=siempre). En este sentido, la tercera sección abarca ocho ítems que permiten reconocer la frecuencia en que las demandas del

entorno son valoradas como estímulos estresores. La cuarta sección consta de quince ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales ante el estímulo estresor. Finalmente, la última sección abarca seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Con respecto a la confiabilidad del SISCO, fueron necesarias dos fases, empleando el análisis de confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de Cronbach. Para la primera fase se contempló como base total los 41 ítems del inventario; para la segunda fase se eliminaron 10 ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez; y, por último, se volvió a realizar el análisis de confiabilidad, la cual fue considerada como definitiva. Así, la confiabilidad por mitades logró un índice de .83 para el instrumento total, .82 para estresores, .88 para síntomas, y .71 para afrontamiento. Mientras que la confiabilidad en alfa de Cronbach fue de .90 para la prueba completa, .85 para la dimensión de estresores, .91 para síntomas y .68 para afrontamiento (Barraza, 2007b).

Por otro lado, para la validez se recolectó evidencia basándose en la estructura interna del instrumento a través del análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Primero, en el análisis factorial se utilizó el método de componentes principales con rotación varimax, donde los componentes o factores explicaron el 46% de la varianza total. Segundo, en el análisis de consistencia interna se empleó el estadístico r de Pearson, donde se encontró que 10 ítems no presentaron correlación significativa. Por último, para el análisis de grupos contrastados se usó el estadístico t de Student con el propósito de evaluar la diferencia de medias entre los participantes que presentaban mayor y menor presencia de estrés académico, así se encontraron ítems que no presentaban discriminación significativa (Barraza, 2007b).

Es relevante mencionar que existen investigaciones que reportaron las propiedades psicométricas del SISCO en Latinoamérica, siendo los más resaltantes el de Barraza (2007b), Guzmán-Castillo et al. (2018), Malo et al. (2010) y Malo et al. (2011).

En el Perú, Manrique et al. (2019) evaluaron las propiedades psicométricas del SISCO. Para ello, el instrumento fue aplicado en 628 estudiantes (entre 19 y 34 años de edad) pertenecientes a universidades privadas y públicas. Con el fin de obtener la confiabilidad de la prueba se utilizó el coeficiente de Omega, donde todas las dimensiones se ubicaron en un rango de .69 y .88. Respecto a la validez, se realizaron análisis factorial confirmatorio y análisis de grupos contrastados. Para el primero, se evaluó dos modelos:

la estructura del modelo tridimensional estándar y un modelo de cinco factores que surgen de la subescala síntomas. Ambos modelos manifestaron un buen ajuste de los datos de $RMSEA = .05$ (CI 90% = .046 - .054), $CFI = .95$ y $SRMR = .06$ para el modelo de tres factores; y $RMSEA = .04$ (CI 90% = .043 - .051), $CFI = .96$ y $SRMR = .06$ para el modelo de cinco factores. Para el segundo tipo de análisis, se utilizó el estadístico *t* de Student con el fin de indagar si existían diferencias significativas por sexo. Las mujeres presentaron mayor puntuación en la subescala estresores [$t(560) = -2.90$, $p = .004$] y en la subescala síntomas [$t(609) = -3.97$, $p < .001$] en contraste con los varones. No se reportaron diferencias por sexo respecto a la subescala de afrontamiento.

En la presente investigación, se encontraron niveles adecuados de consistencia interna con un alfa de Cronbach de .75 para las situaciones estresantes, .85 para síntomas y .63 para afrontamiento (Apéndice E).

Análisis de Datos

Los datos fueron procesados en el programa estadístico SPSS 25. Se analizaron las características de los participantes mediante estadísticos descriptivos. Luego, se halló la confiabilidad de los instrumentos y de sus dimensiones mediante el cálculo del alfa de Cronbach. Después, se analizó la distribución de la muestra a través del análisis de normalidad de datos utilizando pruebas gráficas y prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, demostrando que algunas áreas presentaron una distribución no paramétrica. No obstante, luego de verificar la severidad de los valores de asimetría y curtosis, se concluyó que lo más pertinente fue utilizar pruebas paramétricas (Kline, 2010).

Luego, se procedió a realizar el análisis de correlación, utilizando el estadístico *r* de Pearson, para identificar la relación de las variables de estudio: hábitos alimenticios y estrés académico. Para análisis complementarios, se aplicó el estadístico *t* de Student, correlación de Pearson y tablas de contingencia para explicar las posibles diferencias entre las variables de estudio con las condiciones académicas y hábitos de salud.

Resultados

En este apartado se presentarán los principales hallazgos relacionados a los objetivos de la presente investigación. En primer lugar, se procederá a explicar el objetivo principal que consiste en conocer la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico de una universidad privada de Lima. Luego, se analizará la relación del estrés académico con las condiciones demográficas, académicas y de los hábitos de salud. Finalmente, se explorarán las diferencias entre los hábitos alimenticios con respecto al sexo, facultad y a las variables de salud reportadas por los estudiantes.

En relación al objetivo principal, la tabla 1 muestra las correlaciones entre las variables. Así, se encuentra relaciones entre la sintomatología psicológica con los hábitos alimenticios y el factor consumo de frutas y vegetales. Además, se pueden observar asociaciones entre la dimensión afrontamiento del estrés con los hábitos alimenticios y el factor evasión de alimentos densamente calóricos.

Tabla 1

Correlaciones entre hábitos alimenticios y estrés académico

	AFHC-V	EADC	CFYV	CBCG
Estresores	.05	.06	0	.04
Síntomas	-.09	-.07	-.12	-.01
R. Físicas	-.01	-.01	-.05	.05
R. Psicológicas	-.15*	-.12	-.16*	-.07
R. Comportamentales	-.07	-.05	-.10	-.01
Afrontamiento	.16*	.15*	.12	.12

$n=174$, $*p < .05$

Nota: AFHC-V= "Adolescent Food Habits Checklist" versión venezolana, EADC= Evasión de alimentos densamente calóricos, CFYV= Consumo de frutas y/o vegetales, CBCG= Consumo de bajas cantidades de grasas

El primer objetivo específico presentará la relación existente entre el estrés académico con las condiciones demográficas, académicas y de salud. Respecto al sexo de los participantes, se encontró que las mujeres reportaron las demandas académicas como más estresantes ($M_{mujeres}=25.22$, $DE_{mujeres}=4.91$, $M_{hombres}=23.33$, $DE_{hombres}=4.70$; $t=2.45$, $gl=160$, $p<.05$, $d=.39$) y presentaron mayor sintomatología psicológica ($M_{mujeres}=16.63$, $DE_{mujeres}=4.16$, $M_{hombres}=14.83$, $DE_{hombres}=4.13$; $t=2.72$, $gl=161$, $p<.05$, $d=.43$) que los varones.

En relación a las variables académicas, en la tabla 2 se muestran correlaciones de las dimensiones del SISCO, donde se encontraron asociaciones con la variable percepción de rendimiento académico. Además, se encontraron relaciones entre la percepción de los

hábitos alimenticios y todos los indicadores del estrés académico, a excepción del área afrontamiento.

Tabla 2

Correlaciones entre las dimensiones del SISCO, variables académicas y de salud

	Percepción rendimiento académico	Percepción hábitos alimenticios
Estresores	-.21*	-.23*
Síntomas	-.15*	-.25*
S. Físicos	-.09	-.20*
S. Psicológicos	-.23*	-.22*
S. Comportamentales	-.04	-.23*
Afrontamiento	.11	.05

$n=174$, $*p < .05$

No se encontraron diferencias respecto a estrés académico de acuerdo a si el alumno ha llevado cursos por segunda vez, y en relación a la variable facultad.

Por otro parte, el segundo objetivo específico fue comparar los hábitos alimenticios en relación al sexo, facultad y a las condiciones de salud de los estudiantes. De esta manera, como se observa en la tabla 3, existen diferencias significativas respecto al sexo y los hábitos alimenticios de manera global, siendo las mujeres las que presentaron mejores conductas alimenticias en contraste con los varones. Respecto a los factores del instrumento AFHC-V, sólo se reportaron diferencias significativas con el componente consumo de bajas cantidades de grasas.

Tabla 3

Comparación de medias de los hábitos alimenticios según sexo

	Mujeres		Hombres		t	gl	d
	M	D.E	M	D.E			
AFHC-V	39.03	11.83	34.30	14.93	2.23	129	.35*
Bajas cantidades de grasas	7.36	2.68	5.59	3.16	3.85	136	.60**

$n=174$, $**p < .01$, $*p < .05$

Respecto a la facultad de origen de los estudiantes, se encontró que los alumnos de letras presentaron mejores hábitos alimenticios ($M_{letras}=38.88$, $DE_{letras}=12.54$, $M_{ciencias}=34.64$, $DE_{ciencias}=14.14$; $t=2.25$, $gl=172$, $p < .05$, $d=.31$) y tienden a evadir el

consumo de alimentos densamente calóricos ($M_{letras}=21.74$, $DE_{letras}=8.00$, $M_{ciencias}=18.93$, $DE_{ciencias}=8.31$; $t=2.08$, $gl=172$, $p<.05$, $d=.34$) que los de ciencias.

Por lo que concierne a las condiciones de salud, se exploró la posible relación entre la percepción de hábitos alimenticios y los componentes del instrumento de alimentación. De esta manera, se encontraron asociaciones con todos los factores del AFHC-V.

Tabla 4

Correlaciones entre el AFHC-V y la percepción de hábitos alimenticios

	AFHC-V	EADC	CFYG	CBCG
Percepción de hábitos alimenticios	.25**	.20*	.26*	.14*

$n= 174$, ** $p< .01$, * $p<.05$

Nota: AFHC-V= "Adolescent Food Habits Checklist" versión venezolana, EADC= Evasión de alimentos densamente calóricos, CFYV= Consumo de frutas y/o vegetales, CBCG= Consumo de bajas cantidades de grasas

Finalmente, se decidió explorar la posible relación entre el IMC de los participantes en función al sexo y facultad. Ante ello, se encontró que el 26.4% de los varones reportaron un peso superior al recomendado ($X^2=6.384$, $gl=2$, $p<.05$) en contraste con las mujeres (11.8%). Por otro lado, no se encontró una relación significativa entre el IMC y la variable facultad de estudios.

Discusión

La universidad es considerada un escenario idóneo para promover la adquisición y la práctica de comportamientos saludables en la historia del desarrollo del estudiante (MINSA, 2015). Además, teniendo en cuenta la edad del individuo durante la etapa universitaria, se espera que alcance no solo un completo desarrollo físico y cognitivo; sino también, un óptimo desarrollo de su autonomía y madurez emocional, social y económico (Berger, 2007). Por lo tanto, la etapa universitaria podría considerarse el momento en el cual los jóvenes asumen por primera vez la responsabilidad sobre su alimentación (Cervera et al., 2013). Sumado a ello, los nuevos cambios podrían generar que el estudiante llegue a experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente generador de estrés (Martín, 2007), y que en muchos casos podría desencadenar consecuencias negativas para su salud.

Lo anterior hace suponer que la salud de los universitarios podría estar en riesgo al ser una población vulnerable y estar expuesta a nuevos cambios. Por lo tanto, se discutirán los resultados obtenidos en el presente estudio con el fin de analizar si existe relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. Para ello, se procederá primero a discutir el objetivo principal propuesto en la investigación y se finalizará con el análisis de los objetivos específicos hallados. Además, se señalarán las limitaciones y recomendaciones.

El objetivo principal propuso analizar la posible relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en un grupo de estudiantes universitarios. Se consideró importante sostener esta hipótesis, ya que la literatura científica evidencia la tendencia a la modificación y abandono de los hábitos alimenticios de los jóvenes frente a la presencia de estrés durante la etapa universitaria (El Ansari, et al., 2014; El Ansari & Berg-Beckhoff, 2015; Castillo & Vivancos, 2019; Cvetovac & Hamar, 2012; Diggins et al., 2015; Errisuriz et al., 2016; Naeem, 2014). En la presente investigación, los resultados hallados mostraron pocas correlaciones entre algunas áreas del estrés académico y con los hábitos alimenticios. Por consiguiente, se considera relevante acercarse a la situación de salud de los estudiantes, tomando en cuenta sus conductas alimentarias y cómo éstas podrían verse modificadas durante situaciones desencadenantes de estrés durante la etapa universitaria; por lo que el manejo de esta información podría permitir proponer futuras intervenciones con el propósito de cuidar la salud física y emocional del estudiante.

En primer lugar, se reportaron asociaciones inversas y pequeñas, entre los hábitos alimenticios, el factor consumo de frutas y/o vegetales y la sintomatología psicológica.

Lo anterior podría sugerir que los universitarios que presenten síntomas psicológicos frente a situaciones estresantes, podrían disminuir su ingesta de alimentos saludables como frutas y verduras, llegando a agravar sus conductas alimenticias. Según, Barraza (2007a), la sintomatología psicológica que se expresa a través de la inquietud, sentimientos de tristeza, decaimiento, ansiedad, angustia, problemas de concentración y sentimientos de agresividad; podría estar asociada a la presencia de inadecuados hábitos de alimentación en los estudiantes. Por lo tanto, el experimentar emociones negativas, podría funcionar como un motivador hacia la ingesta inadecuada de alimentos.

Desde una perspectiva psicológica, lo anterior podría deberse a que ciertos aspectos emocionales estén vinculados con la ingesta alimenticia como manera de contrarrestar las consecuencias del estrés en el ámbito académico. Se ha demostrado que el comer y masticar los alimentos, supone un gasto de energía que implica una forma de desgarrar y triturar, los cuales al final se transforman en una manera de reducir la ansiedad (Santiago, 2017). Además, la elección de alimentos de alta densidad calórica se debe principalmente al placer producido por su ingesta (Aguirre et al., 2010). No obstante, si el comer es utilizado como recurso para saciar la ansiedad, puede transformarse en algo habitual, generando el aumento del peso (Herrera, 2019; Ibañez, 2012; Salazar et al., 2016).

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) (2013), encontró que un 40% de personas jóvenes cuando presentan estrés y ansiedad, incrementan el consumo de alimentos con alto contenido calórico, además del aumento de las raciones, lo cual podría ser un riesgo en la prevalencia de sobrepeso. Además, se ha encontrado que los estudiantes suelen buscar alimentos con alto contenido calórico como grasas saturadas, azúcar y carbohidratos, para calmar los síntomas de angustia y ansiedad, ya que tienden a generarles mayor placer (Hoffmann et al., 2016; Meule et al., 2017; Osorio & Amaya, 2009). Sin embargo, Gil (2004) menciona que las investigaciones respecto al incremento del consumo de alimentos inducido por la ansiedad como una forma de reducirla, no son decisivos.

Estos resultados sugieren la importancia de tomar en cuenta la posible relación de la gama sintomatológica frente a situaciones estresantes académicas y el incremento de consumos de alimentos no saludables en la población universitaria. Ello podría llevar a suponer que detrás de las reacciones psicológicas podrían estar presentes dificultades para lograr un adecuado afrontamiento al estrés, por lo que se vería expresado con la ausencia de hábitos alimenticios saludables, especialmente en épocas de evaluaciones académicas.

Por otro lado, se encontró una asociación directa de magnitud pequeña entre la dimensión afrontamiento, los hábitos alimenticios y el factor evasión de alimentos densamente calóricos. Se podría especular que los universitarios frente a las demandas académicas, suelen presentar mejores hábitos alimenticios, evitando el consumo de alimentos altamente calóricos, así como mejores esfuerzos para afrontar el estrés académico. Si bien diversas investigaciones demuestran la presencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, los cuales se ven reflejados mayormente en los primeros años de estudio (Burris et al., 2009; Feldman et al., 2008; Huan et al., 2008; Oliveti, 2010), se resalta el nivel de adaptación que pueden ir adquiriendo los estudiantes de acuerdo a las exigencias académicas de su entorno; por lo que la experiencia universitaria se tornaría menos estresante, sin dejar de serla del todo (Boullosa, 2013). Podría suponerse que los estudiantes al contar con estrategias de afrontamiento y mayor control del estrés, podrían manifestar un mejor control ante la elección y preferencia por alimentos más balanceados como parte de su alimentación diaria.

En relación a lo anterior, en nuestro contexto, un estudio sobre estrés percibido, afrontamiento y las conductas de salud, no evidenciaron efectos predictivos en relación a la conducta de hábitos alimenticios y el afrontamiento (Becerra, 2013). No obstante, la literatura científica advierte que el comer ha sido reconocido como un mecanismo de afrontamiento para lidiar situaciones de estrés y emociones por parte de estudiantes universitarios, ya sea a través de la ingesta excesiva de alimentos o por una deficiente alimentación (Gower et al., 2008; Filaire et al., 2012; Mattheews et al., 2016; Wichianson et al., 2009; Yönder & Karakaş, 2020). Así, el estrés percibido ha sido asociado a un mayor consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, así como alimentos densamente calóricos (Elshurbjy & Ellulu, 2017).

Por otro lado, llaman la atención los resultados en relación al objetivo principal, debido a que se reportaron asociaciones poco robustas y de magnitudes pequeñas entre los componentes del cuestionario de hábitos alimenticios y los indicadores de estrés académico. Ello podría deberse a la complejidad que implica una correcta evaluación de los hábitos alimenticios. Como menciona Cassaretto (2019), la alimentación es un constructo complejo que engloba diversos aspectos que deben considerarse para su evaluación, como la adecuada selección de alimentos, el tamaño de porciones a elegir, y la frecuencia o el patrón de horas en que se consumen.

En sentido estricto, la evaluación de los hábitos alimenticios es muy difícil de lograr, por lo que el instrumento utilizado en la presente investigación tal vez no fue el

que mejor se ajustó a la población seleccionada. Asimismo, el AFHC-V solo cuenta con una validación en un determinado contexto, por lo que no se evidencian resultados de validez que apoyen su estructura propuesta por los autores (Morales et al., 2012). Ante ello, se decidió indagar el análisis factorial exploratorio (AFE), donde se observó que ciertos ítems (ítem 5, ítem 15, ítem 17) no se agruparon a los componentes esperados del AFHC-V (Apéndice G). Así, al revisar detalladamente estos ítems, aparentan cierta ambigüedad en la descripción de cada uno de ellos en relación a la definición teórica de alimentos altamente calóricos y alimentos bajos en grasas. Por lo tanto, la diferencia entre el componente consumo de bajas cantidades de grasas y evasión de alimentos densamente calóricos no es muy precisa, por lo que dichos ítems podrían agruparse en cualquiera de estos componentes.

Por otro lado, los resultados mostraron que el ítem percepción de los hábitos alimenticios presentó, de cierta manera, mejores correlaciones con casi todos los componentes del SISCO y con el AFHC-V total y su componente evasión de alimentos densamente calóricos. Una posible explicación podría deberse a la autoevaluación que realizaron los participantes en función a cómo califican propiamente sus hábitos alimenticios. Así, durante el momento de la evaluación, el estudiante es capaz de recordar la frecuencia del consumo, variedades, porciones y selección de alimentos en su día a día. Por consiguiente, se comprende la importancia y necesidad de utilizar reportes diarios del consumo de alimentos como medios más detallados para registrar lo que precisamente ingieren los estudiantes dentro y fuera del campus universitario, llevando así un mejor control sobre su alimentación.

Otra posible explicación del objetivo principal, podría deberse a que tal vez el efecto de la adquisición de los hábitos alimenticios se puede dar entre mediano y largo plazo, y no de manera inmediata en poblaciones jóvenes como son los universitarios. Por lo tanto, gran parte de la población se caracteriza por ser cambiante e influenciable, pues al ser universitarios se encuentran en la transición entre la adolescencia tardía y la adultez temprana (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [SUNEDU], 2016), por lo que sus hábitos alimenticios no están consolidados aún del todo, y pueden verse modificados fácilmente (Sánchez & Aguilar, 2015).

Lo anterior se apoya en investigaciones que han encontrado poco e incluso ausente efecto al relacionar los hábitos alimenticios con el estrés académico; y otras conductas de salud. Tal es el caso de los hallazgos que reportó Damían (2016) al relacionar los hábitos alimenticios con las dimensiones del SISCO. Así, encontró una correlación inversa y de

magnitud pequeña entre los hábitos alimenticios y los síntomas comportamentales, sugiriendo que, a mayor presencia de esos síntomas, se presentarán peores hábitos alimenticios de salud en relación al consumo de alimentos. En esta misma línea, Cassaretto (2019), evidenció la ausencia de correlaciones entre los hábitos alimenticios y la salud percibida y general; y de la misma manera, Becerra (2013) al relacionar el estrés percibido con los hábitos alimenticios en poblaciones universitarias. Por lo tanto, dichos resultados hacen pensar en la importancia y necesidad de evaluar aspectos más precisos de la alimentación en los universitarios.

Ahora bien, otro factor relevante que gira en torno al estudiante durante su etapa universitaria es el estrés, el cual ha sido considerado por muchos investigadores como predictor de consecuencias negativas para la salud de los universitarios (Alfonso et al., 2015; Amigo, 2003; Correa-Prieto, 2015; Fernández, 2016; Gonzalo, 2010; González et al., 2018; Martín, 2007; El Ansari et al., 2015; Pozos-Radillo et al., 2015). Por lo tanto, se decidió explorar la posible relación existente entre el estrés académico con las condiciones demográficas, académicas y de salud de los participantes.

Respecto al sexo se hallaron diferencias que evidenciaron que las mujeres perciben mayores estresores académicos y síntomas psicológicos en contraste con los varones. Esto coincide con lo que mencionan otros autores a cerca de las diferencias sobre la percepción del estrés académico según el sexo (Conchado et al., 2018; Marty et al., 2005; Barraza, 2008; Oliveti, 2010). Asimismo, en nuestro contexto peruano, Boullosa (2013) encontró que las mujeres universitarias presentaron mayores síntomas psicológicos como depresión y tristeza que los varones. Por otro lado, Damián (2016), reportó que las universitarias del sexo femenino manifestaron como situaciones más estresantes la sobrecarga académica y la personalidad y carácter del profesor en contraste con los del sexo masculino. Tal vez estos hallazgos estén relacionados al aspecto afectivo que suelen caracterizar más a las mujeres acorde a los patrones exigentes a la sociedad, en contraste con los hombres. Es decir, podrían ser catalogadas como más emocionales, siendo capaces de expresar con mayor libertad sus sentimientos sin sentirse juzgadas.

Por otra parte, la percepción del rendimiento académico reportó asociaciones inversas y pequeñas con la dimensión estresores, síntomas, y síntomas psicológicos del SISCO. Es importante mencionar que la mayoría de participantes manifestaron sentir estrés durante el transcurso del semestre y que calificaron su rendimiento académico como regular y bueno. Sin embargo, las correlaciones halladas sugieren que a mayor intensidad de las demandas académica y la presencia de síntomas relacionados al estrés,

los estudiantes podrían valorar su rendimiento académico de manera negativa. La posible explicación podría deberse a que a medida que los estudiantes se involucran más con sus estudios universitarios, pueden percibir mayor intensidad de las fuentes de estrés y, por ende, sentir que su rendimiento académico puede verse afectado al finalizar el semestre (Feldman et al., 2008).

No se evidenciaron diferencias de estrés académico acorde a la facultad de estudios y a los cursos que repitieron los estudiantes alguna vez. Ello podría deberse a que la carga académica tanto en facultades de letras y ciencias puede ser moderada o severa, de acuerdo a cómo lo perciba cada estudiante. Asimismo, la cantidad de alumnos que repitieron cursos por segunda y tercera vez no fue significativa para el análisis propuesto.

El segundo objetivo específico fue comparar los hábitos alimenticios en relación al sexo, facultad y a las condiciones de salud de los estudiantes. Respecto al sexo, las mujeres presentaron mejores conductas de hábitos alimenticios y se caracterizaron por consumir bajas cantidades de grasas en contraste con los varones. Hallazgos similares encontraron los autores De Piero et al. (2015), al realizar un estudio de tendencia acerca del consumo de alimentos en universitarios, reportaron que las mujeres presentaron un menor consumo de alimentos a comparación de los varones, evidenciando que las universitarias optan por el consumo de alimentos saludables como legumbres, verduras, cereales, pescado, huevos, entre otros.

En esta misma línea, se decidió explorar el IMC (en base a lo reportado de talla y peso) en los participantes, encontrando resultados que apoyan la sospecha de la presencia de inadecuados hábitos alimenticios por parte de la población de estudio teniendo en cuenta el sexo. Si bien la mayoría de estudiantes presentaron un peso adecuado, un 17.6% reportaron un peso superior al recomendado, donde la existencia de mayores casos de sobrepeso fue en los hombres que en las mujeres. Autores advierten que el ingreso a la universidad puede estar relacionado al aumento de peso como consecuencia de inadecuadas prácticas de alimenticias como la omisión de alimentos importantes durante el día, cambios en los horarios de clases, picoteo entre comidas dentro del campus universitario, el comer fuera de casa, preferencias alimentarias (Kuzmar, 2018; Mirabá, 2016; Torres et al., 2016; Troncoso & Amaya, 2009; Sánchez & De Luna, 2015; Santinelli, 2011); y por una alimentación emocional más vinculada al estrés (Diggins, Woods & Walters, 2015; Errisuriz et al., 2016; Herrera, 2019).

Por ende, tanto los hábitos alimenticios como el IMC de los participantes se vieron asociados a la variable sexo. Ello podría ser explicado al hablar de un modelo de salud física predominante en personas del género femenino y la necesidad de cuidar sus hábitos alimenticios. Asimismo, posiblemente estaría vinculado al interés de las mujeres en su imagen corporal y la expectativa de género que la sociedad impone hoy en día. Estudios evidencian mayor inconformidad de las mujeres con su imagen corporal en comparación con hombres de la misma edad y nivel de estudios, donde frecuentemente desean ser más delgadas o perder peso, a pesar que no sea necesario (Blanco et al., 2017; Franzoi et al., 2012; Muñoz et al., 2014; Sohn, 2010; Soto et al., 2015).

De esta manera, estudios similares en poblaciones universitarias respaldan los hallazgos encontrados en esta investigación en función al sexo (Colón et al., 2012; Ferro & Maguiña, 2012; Lorenzini et al., 2015; Maldonado et al., 2013; Pinto, 2019; Tuta et al., 2015). Por lo tanto, surge la idea de que las mujeres presentan mayor tendencia a cuidar su peso no sólo por las posibles consecuencias negativas para la salud, sino esencialmente porque hoy en día se considera la delgadez como sinónimo de belleza (Bazán & Ferrari, 2012; Salinas, 2015). Además, los resultados hallados indicarían que la dieta adecuada estaría relacionada al control de peso y mantenerse en línea, como consecuencia a la fuerte valoración social que tiene el peso. Del mismo modo, se desprende que la etapa de desarrollo en la que se encuentran, podría ser un factor a que las mujeres se encuentren motivadas a comer sano por estética que por salud (Hidalgo et al., 2011; Santinelli, 2010).

En relación a la facultad de estudios, se encontró que los alumnos de letras presentaron mejores hábitos alimenticios y se caracterizaron por evadir alimentos densamente calóricos en contraste con los alumnos de ciencias. A pesar que no existe una literatura que evidencia de manera determinada la diferencia de hábitos alimenticios en las carreras universitarias, una posible hipótesis podría ser que la mayoría de estudiantes de ciencias fueron del género masculino, por lo que se explicó en líneas arriba, donde las mujeres se caracterizaron por presentar mejores conductas alimentarias que los varones. Además, otra posible explicación podría deberse a que la edad y el semestre que cursan los estudiantes no son los mismos para toda la muestra de estudio, por lo que la carga académica, el control y selección de hábitos alimenticios no se daría de la misma manera entre un estudiante de primer ciclo y uno de ciclos más avanzados.

En conclusión, la presente investigación apoya la importancia de las conductas de salud, especialmente en relación a los hábitos alimenticios, en el contexto universitario por su posible relación con el estrés académico. Asimismo, se destaca la posible presencia

de la sintomatología asociada a los indicadores de estrés académico, lo cual refuerza la importancia de estudiar no solo la salud física con el fin de evitar enfermedades crónicas, sino que también, lleva a una reflexión de brindarle importancia a la salud emocional de los universitarios. Aspecto relevante, si se considera la presencia de condiciones académicas, demográficas y de salud como aspectos que apoyarían mejor la hipótesis de la presencia de malas prácticas alimenticias y poco control del estrés académico en la etapa universitaria; en donde las diferencias de sexo, facultad e IMC, nos sugiere continuar realizando estudios que aclaren el rol de dichas variables en esta población vulnerable.

Este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser expuestas para ser consideradas en futuros estudios relacionadas a los hábitos alimenticios y el estrés académico. Una de las debilidades es el tema psicométrico, ya que los resultados hallados podrían explicarse porque existen dificultades metodológicas para la evaluación de los hábitos alimenticios, pues no siempre se incluyen los aspectos adecuados para su medición. La investigación sugiere que la medición más acertada sería a través de reportes diarios, en donde el individuo sea capaz de recordar y registrar los alimentos que ingiere, tomando en cuenta cantidades, variedades y horarios a manera detallada.

Asimismo, se podría suponer que los ítems de los cuestionarios no fueron suficientemente sensibles como para detectar cambios en los comportamientos de los participantes; especialmente, del cuestionario “*Adolescent Food Habits Checklist*” versión venezolana, el cual ha sido aplicado por primera vez en nuestro contexto, por lo que no cuenta con otros estudios que apoyen la estructura planteada; y no se evidencian respaldos de validez. A pesar de ello, se realizó análisis de validez y confiabilidad con el objetivo de examinar a profundidad el área psicométrica del instrumento.

Adicionalmente, podría haber factores adicionales que no se lograron controlar debido a las características del estudio. Entre ellas, se destaca las características de la población, pues solo se trabajó con estudiantes universitarios pertenecientes a una misma universidad, por lo que los evaluados habrían de tener cualidades propias que impidieran generalizar los resultados a la población universitaria peruana. Por ende, es necesario llevar a cabo estudios macro que incluyan diversas poblaciones, por ejemplo, universidades de provincias, nacionales o privadas de Lima, y así observar posibles diferencias contextuales en relación a los hábitos alimenticios y estrés.

Otro factor que pudo haber afectado los resultados es el momento de la recolección de información; pues si bien es cierto, ésta se realizó durante las primeras

semanas de haberse iniciado el semestre. Lo anterior es relevante porque las variables evaluadas podrían variar a lo largo del periodo académico. Por lo tanto, resultaría beneficioso e interesante realizar una evaluación en dos momentos. La primera podría realizarse una semana antes de los exámenes parciales y la segunda previa a las evaluaciones finales, pues son las demandas académicas reportadas como más estresantes por los universitarios.

La presente investigación tuvo como propósito estudiar la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en un grupo de estudiantes universitarios. Si bien la literatura científica señala la existencia de una asociación del estrés y la alimentación en poblaciones universitarias, los resultados hallados no fueron del todo robustos y precisos para confirmar dicha hipótesis. Como se mencionó, la variable hábitos alimenticios es un tema complejo de evaluar, y actualmente no se cuenta con un instrumento pertinente enfocado a las características de una población universitaria. Por lo tanto, se advierte a futuras investigaciones el cuidado y selección de los aspectos que deseen evaluar en relación a los hábitos alimenticios.

Asimismo, los resultados adicionales que se exploraron advierten una serie de implicancias para la promoción y prevención de conductas saludables en este grupo etario. Por ende, resulta relevante continuar con investigaciones relacionadas a la salud de los estudiantes, por lo que es importante promover el desarrollo de universidades saludables que no solo se interesen por el desarrollo profesional de los estudiantes, sino que al mismo tiempo demuestren mayor interés en el cuidado de la alimentación y el manejo del estrés; enfocándose en programas de intervención en los universitarios, con el propósito de informar, motivar y modificar prácticas inadecuadas, propiciando así la instauración y consolidación de hábitos alimenticios saludables, que los lleve a desempeñar un mejor estado físico, psicológico y mental.

Referencias

- Aguirre, M., Castillo, C. & Le Roy, C. (2010). Desafíos emergentes en la nutrición adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 81(6), 488-497.
- Alfonso, B., Calcines, M. Monteagudo, R. & Nieves, Zaida. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Aljaber, M., Alwehaibi, A., Algaeed, H., Arafah, A. & Binsebayel, O. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(2), 390-400. doi: 10.4103/jfmmpc.jfmmpc_455_18
- Álvarez, L., Gallegos, R. & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas Revistas de Ciencias Sociales y Humanas*, 28, 193-209.
- Amigo, I. (2003). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Angelucci, L., Cañoto, Y. & Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.
- Aranceta, J., Pérez, C., Serra, L. & Delgado, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio “Dime cómo comes”. *Aten Primaria*, 33(3), 131-139.
- Arikan, I., Aksu A., Metintas, S. & Kalyoncu, C. (2012) Adaptation of adolescent nutrition habits checklist to Turkish adolescents. *Taf Prev Med Bull*, 11(1), 49-56.
- Balladares, G. (2015). *Importancia en conocer y difundir el índice de masa corporal de las personas y su relación con la morbimortalidad de las diversas enfermedades*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad pedagógica de Durango, Investigación Educativa*, 15-20.
- Barraza, A. (2007a). Inventario SISCO del estrés académico. México: *Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa*.
- Barraza, A. (2007b). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Recuperado de www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2009). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272- 283.
- Barraza, M. (2015). *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Bazán, C. & Ferrari, L. (2012). La delgadez, las dietas hipocalóricas y la salud: un estudio transcultural. *Quaderns de Psicologia*, 14(2), 37-53.
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260. doi: 10.18800/psico.201602.001
- Becerra-Bulla, F. & Vargas-Zarate, M. (2015). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Rev. Salud Pública*, 17(5), 762-775. doi: 10.15446/rsap.v17n5.43570
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., Vargas-Zarate, M., Martínez-Marín, E. & Callejas-Malpica, E. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev. Fac. Med.*, 63(3), 457-463. doi: 10.15446/revfacmed.v63n3.48516
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., Vargas-Zarate, M., Martínez-Marín, E. & Callejas-Malpica, E. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, Bogotá, D.C. 2013. *Rev. Fac. Med.*, 64(2), 249-256. doi: 10.15446/revfacmed.v64n2.50722.
- Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Madrid: Médica Panamericana S.A.
- Blanco, J., Álvarez, G., Rangel, Y. & Gastelum, G. (2017). Imagen corporal en universitarios: Comparaciones por género. *Revista de Educación y Desarrollo*, 41, 71-75.

- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Brannon, L., & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Thomson-Paraninfo.
- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health* 57(5), pp. 536-543. doi: 10.3200/JACH.57.5.536-544
- Cassaretto, M. (2019). *La salud y sus determinantes personales en jóvenes universitarios en Lima*. (Tesis de doctorado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Cassaretto, M., Martínez, P. & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología*, 38(2), 499-528. doi: 10.18800/psico.202002.006
- Castillo, V., Escalona, J. & Rodríguez, C. (2016). Hábitos alimentarios en la población escolar chilena. Análisis comparativo por tipo de establecimiento educacional. *Rev Chil Nutr*, 43(1), 6-11. doi: 10.4067/S0717-75182016000100001
- Castillo, L. & Vivancos, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. & García, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 28(2), 438-446. doi: 10.3305/nh.2013.28.2.6303
- Chust, P. & Tortajada, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad. *Congreso In-Red*, 684-698. Doi: 10.4995/INRED2019.2019.10353
- Colón, M., Añez, R., González, R., Morillo, J., Rojas, J. & Bermúdez, V. (2012). Prevalencia de obesidad y sobrepeso y su asociación con la actividad física en estudiantes universitarios de reciente ingreso de la Escuela de Medicina de Universidad del Zulia. *Diabetes Internacional*, 1.
- Concha, C. & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios del Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr*, 46(4), 400-408.

- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., Terán, F. (2018). Estrés académico y valores de cortisol en estudiantes de medicina. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 1, 77-82. doi: 10.26423/rctu.v5i1.322
- Consortio de Universidades. (2006). *Perfil de los estudiantes del Consorcio de Universidades. Resumen y análisis*. Lima: Consorcio de Universidades.
- Correa-Prieto, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo de Piura 2013. *Revista del cuerpo médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84. doi: 10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202
- Damián, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A. & Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*, 31(4), 1824-1831. doi: 10.3305/nh.2015.31.4.8361.
- Diggins, A., Woods, C. y Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in collegeaged Black women. *Eating behaviors*, 19, 188-192. doi: 10.1016/j.eatbeh.2015.09.006
- Durán-Agüero, S., Valdes-Baldilla, P., Godoy, A. & Herrera-Valenzuela, T. (2015). Consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de educación física. *Nutr Hosp*, 31(5), 2247-2252. doi: 10.3305/nh.2015.31.5.8617.
- El Ansari, W., Adetunji, H. & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cen Eur J Public Health*, 22(2), 90-97. doi: 10.21101/cejph.a3941
- El Ansari, W. & Berg-Beckhoff, G. (2015). Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 12, 14164-14176. doi: 10.3390/ijerph121114164
- Elshurbjy, AJ. (2017) Association between stress and dietary behaviors among university students. Mini-review. *Medical and Clinical Archives*, 1(2), 1-3. doi: 10.15761/MCA.1000108
- Errisuriz, V., Pasch, K. y Perry, C. (2016). Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating Behaviors*, 22, 211-216. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.06.008

- Espinoza, S. (2016). *Hábitos alimenticios asociados al consumo añadido de sal en estudiantes universitarios de la facultad de Medicina de una universidad pública*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Espinel, J., Robles, J. & Álvarez, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA Revista Científica*, 4(2), 41-47.
- Fajardo, E., Camargo, Y., Buitrago, E., Peña, L. & Rodríguez, L. (2016). Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. *Revista Med*, 24(2), 58-65. doi: 10.18359/rmed.2641.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- Fernández-Castro, J., Doval, E. & Edo, S. (1994). Efectos de estrés docente sobre los hábitos de salud. *Ansiedad y Estrés*, 0, 127-133.
- Ferro, M. & Maguiña, V. (2012). *Relación entre los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Filaire, E., Treuvelot, P., & Toumi, H. (2012). Relationship between Eating-Behavior Disorders and Psychological Parameters in Male First-Year Physical Education Students. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 22(5), 383–391. doi:10.1123/ijsnem.22.5.383
- Franzoi, S., Vasquez, K., Sparapani, E., Martin, J. (2012). Exploring body comparison tendencies: Women are self-critical whereas men are self-hopeful. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 99-109. doi: 10.1177/0361684311427028
- Gelabert, J. & Muntaner, A. (2017). Estrés académico y emociones académicas en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Aprendizaje en Educación Superior*, 4(1), 1-7. doi: 10.37467/gka-revedusup.v4.1367
- Gil, J. (2004). Alimentación, actividad física y salud. En: J. Gil (Dir). *Psicología de la salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. (pp. 265-308). Madrid: Pirámide.
- González, R., Llapur, R., Díaz, M., Illa, M., Yee, E. & Pérez, D. (2015). Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(3), 273-284.

- González, R., Souto, A., González, L. & Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433.
- Gonzalo, L. (2010). *Para pensar: evolucionismo, mente y cerebro, género y estrés*. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.
- Gower, B., Hand, C. & Crooks, Z. (2008). The relationship between stress and eating in college age students. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 7.
- Hendry, L. B. (1992). Deporte, recreación y desarrollo de los estilos de vida de los adolescentes. En *Congreso Científico Olímpico*. Instituto Andaluz del Deporte. Junta de Andalucía.
- Herrera, D. (2019). *Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Hidalgo, C., Hidalgo, A., Rasmussen, B. & Montañó, R. (2011). Calidad de vida, según percepción y comportamientos de control del peso por género, en estudiantes universitarios adolescentes en México. *Cad Saude Pública*, 27(1). 67-77.
- Hoffmann, J., Meule, A., Reichenberger, J., Weghuber, D., Ardel-Gattinger, E., & Blechert, J. (2016). Crave, like, eat: determinants of food intake in a sample of children and adolescents with a wide range in body mass. *Frontiers in Psychology*, 7(1389), 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01389
- Huan, V., See, Y., Ang, R. y Wan, C. (2008). The impact of adolescent concerns on their academic stress. *Educational Review Routledge*, 60(2), 169-178. doi: 10.1080/00131910801934045
- Instituto Nacional de Salud [INS] (2019). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
- Jääskeläinen, A., Nevanperä, N., Remes, J., Rahkonen, F., Järvelin, M. R., & Laitinen, J. (2014). Stress-related eating, obesity and associated behavioural traits in adolescents: a prospective population-based cohort study. *BMC public health*, 14(1), 1-14. doi: 10.1186/1471-2458-14-321
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, I. (2002). Original Communications-The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating

- behavior in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644-649.
doi: 10.1038/sj.ejcn.1601371
- Kline, R (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modelling, Third Edition*.
New York: Guilford Press.
- Kuzmar, I. (2018). Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(3), 275-282.
- Lorenzini, R., Betancur, D., Chel, L., Segura, M. & Castellanos, A. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutr Hosp*, 32(1), 94-100. doi: 10.3305/nh.2015.32.1.8872.
- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanatu, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M. & De Donno, A. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Ann Ist Super Sanità*, 51(2), 154-161.
- Maldonado, J., Carraza, C., Ortiz, M., Gómez, C. & Cortés, N. (2013). Prevalencia de factores de riesgo cardiometabólico en estudiantes universitarios de la región centro-occidente en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México. *Revista Mexicana de Cardiología*, 24(2), 76-86.
- Malo, D., Cáceres, G. y Peña, G. (2010). Validación del Inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga, Colombia. *Revista electrónica Praxis Investiga ReDIE*, 2(3), 26-42.
- Malo, D., Cuadrado, E., Florian, R. & Sánchez, D. (2010). Análisis psicométrico del Inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad del Sinú. En A. Barraza (Ed.). *Estrés, burnout y bienestar subjetivo. Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos* (pp. 92-107). México: Instituto Universitario Anglo Español (IUNAES) y Red Durango de Investigadores Educativos A. C. (ReDIE).
- Martín, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Marty, M., Lavín, G., Figueroa, M., Larrain, D. & Cruz, M. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1), 25-32.

- McComb, S., Jones, C., Smith, A., Collins, W. & Pope, B. (2016). Designing Incentives to Change Behaviors: Examining College Student Intent Toward Healthy Diets. *Western Journal of Nursing Research*, 1-20. doi: 10.1177/0193945916644705
- Meule, A., Richard, A. & Platte, P. (2017). Food cravings prospectively predict decreases in perceived self-regulatory success in dieting. *Eating Behaviors* 24, 34–38. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.11.007
- Manrique, D., Millones, R. & Manrique, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psicometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. doi: 10.1016/j.anyes.2019.03.001
- Matthews, J. I., Doerr, L., & Dworatzek, P. D. N. (2016). University Students Intend to Eat Better but Lack Coping Self-Efficacy and Knowledge of Dietary Recommendations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(1), 12–19. doi: 10.1016/j.jneb.2015.08.005
- MINSAL (2015). Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud, Lima.
- Mirabá, G. (2016). *Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil*. (Tesis de licenciatura). Universidad Politécnica Salesiana, Guayaquil.
- Muñoz, F., Zueck, M., Blanco, J., Chávez, A. & Jasso, J. (2014). Body image perception of Mexican youth: A gender comparison. *Education Journal*, 3(5), 261-265. doi: 10.11648/j.edu.20140305.11
- Morales, A., Montilva, M., Gómez, N., & Cordero, M. (2012). Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: Adolescent food habits checklist. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 25(1), 25-33.
- Naeem, J. (2014). Perceived stress and eating habits among medical students. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences*, 4(3), 81-90.
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4ta ed.). México: Cengage Learning Editores.
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. & Arana, A. (2019). Incidencias del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116-128.

- Oliveti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año en el ámbito universitario*. (Tesis de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires.
- Orlandini, A. (199). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: FCE.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2014a). Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década. Recuperado de http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2014b). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=B602E19F392B71A7727EED0905C7C09A?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2017). Diez datos sobre la obesidad. Recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018a). Adolescentes: riesgo para la salud y soluciones. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018b). Alimentación Sana. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018c). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018d). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Tamara-Oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, MK., Torres-Barrios, G. & Pájaro-Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Rev CES Med*, 34(1), 40-52.

- Osorio, C & Amaya, M. (2009). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Avances en enfermería*, 27(2), 43-56.
- Pinto, L. (2019). *Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera dietética y nutrición de la Universidad de Guayaquil*. (Tesis de Licenciatura). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba.
- Pompa, E. & Meza, C. (2017). Ansiedad, estrés y obesidad, en una muestra de adolescentes en México. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-11. doi: 10.11144/javeriana.upsy16-3.aeom.
- Pozos-Radillo, B., Preciado- Serrano, M., Plascencia, A., Acosta-Fernández, M. & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una Universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Pretlow, R., Stock, C., Roegher, L. & Allison, S. (2020). Treatment of the sensory and motor components of urges to eat (eating addiction?): a mobile-health pilot study for obesity in young people. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. doi: 10.1007/s40519-019-00836-z
- Pulido M., Serrano, M., Valdés E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Quiliano, M. & Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26, 1-9.
- Rodríguez J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis.
- Rodríguez, H., Restrepo, L. & Deossa, G. (2015). Conocimientos y prácticas de alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspect Nutr Humana*, 17, 36-54.
- Salazar, DA., Castillo, T., Pastor, M., Tejada, L. & Palos, A. (2016). Ansiedad, depresión, actividad física asociados a sobrepeso/obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas. *Hacia la Promoción de la Salud*, 21(2), 99-113.
- Salinas, D. (2015). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto Cero*, 20(31), 35-54.
- Sánchez, V. & Aguilar, A. (2015). Hábitos alimenticios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457.

- Sánchez, M. & De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp.*, 31(5), 1910-1919. doi: 10.3305/nh.2015.31.5.8608
- Santiago, R. (2017). *Guía: Ansiedad una razón de peso*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla.
- Santinelli, M. (2011). *Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 13 y 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la provincia de Santa Fe*. (Tesis de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad; Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. (2013). XVIII Día Nacional de la Persona Obesa. Dile NO al ESTRÉS. España. Recuperado de <http://www.institutotomaspascualsanz.com/reportajes/ante-situaciones-deestres-el-40-de-las-personas-incrementa-su-consumo-de-alimentos-caloricos/>
- Sohn, S. (2010). Sex differences in social comparison and comparison motives in body image process. *North American Journal of Psychology*, 12 (3) 481-500.
- Soria, R., Ávila, E. & Feliciano, A. (2016). Hábitos de alimentación de sueño en estudiantes de profesionales del área de la salud y de otras áreas. Análisis entre géneros. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(1), 194-219.
- Soto, N., Marín, B., Aguinaga, I., Guillén, F., Serrano, I., Canga, N., Hermoso de Mendoza, J., Stock, C., Kraemer, A. & Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutr Hosp*, 31(5), 2269-2275.
- Toribio, C. & Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discurso y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*, 50(1), 357-392.
- Torres, C., Trujillo, C., Urquiza, A., Salazar, R. & Taype, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutri*, 43(2), 146-154. doi: 10.4067/S0717-75182016000200006
- Troncoso, C. & Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 36(4), 1090-1097.

- Troncoso, C. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. *Rev Costarr Salud Pública*, 20(2), 83-89.
- Tuta, H., Lee, B. & Martínez, J. (2015). Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad, en estudiantes universitarios de 18 a 25 años, en Pamplona Norte de Santander durante el primer periodo del 2013. *CES Salud Pública*, 6, 19-24.
- Vega, C., Gómez, G., Rodríguez, E. & Gálvez, F. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 19-33.
- Villaquiran, A., Jácome, S. & Benavides, E. (2018). Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia y Cuidado*, 15(2), 52-64.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. *American Psychological Association*, 66(7), 579-592. doi: 10.1037/a0021769
- Wichianson, J., Bughi, S., Unger, J., Spruijt-Metz, D. y Nguyen-Rodríguez, S. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress and Health*, 25(3), 235-240. doi: 10.1002/smi.1242
- Wilson, C., Matthews, J. & Seabrook, J. (2017). Self-reported food skills of university students. *Appetite*, 108, 270-276. doi: 10.1016/j.appet.2016.10.011
- Yönder, M., & Karakaş, M. (2020). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1-10. doi:10.1111/ppc.12599

Apéndices

Apéndice A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la alumna Fiana Tutaya Legua de la Pontificia Universidad Católica del Perú, quien es supervisada por la Lic. Miluska Arana. El objetivo del presente estudio es comprender la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un protocolo que le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Asimismo, la participación en este estudio es estrictamente voluntaria; por lo tanto, puede retirarse del mismo si así lo deseara. Toda su información será totalmente anónima y confidencial y no serán revelados sus datos personales. Los datos serán analizados de manera grupal, por lo que no será posible obtener resultados específicos sobre usted.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted. Si se sintiera incómodo(a), frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la aplicación o abstenerse de responder.

Para cualquier duda o consulta puede comunicarse con la responsable de la investigación al correo electrónico: arana.m@pucp.pe

Muchas gracias por su participación.

Firma del participante: _____

Firma de la investigadora: _____

ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la alumna Fiama Tutaya Legua de la Pontificia Universidad Católica del Perú, bajo la supervisión de la Lic. Miluska Arana. El objetivo del presente estudio es comprender la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico.

Si usted accede a participar, se le pedirá completar un protocolo que le tomará 30 minutos aproximadamente de su tiempo. Asimismo, la participación en este estudio es estrictamente voluntaria; por lo tanto, puede retirarse del mismo si así lo deseara. Toda su información será totalmente anónima y confidencial y no serán revelados sus datos personales. Los datos serán analizados de manera grupal, por lo que no será posible obtener resultados específicos sobre usted. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si algunas de las preguntas le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a los investigadores o de no responderlas.

Para cualquier duda o consulta puede comunicarse con la investigadora al correo electrónico: arana.m@pucp.pe

Desde ya le agradecemos su participación.

Firma del participante:

Firma de la investigadora:

CARTA PARA PADRES

Estimados padres de familia,

Gracias a la autorización brindada por la universidad de su hijo(a), se ha invitado a los alumnos de los dos primeros años a participar de una investigación conducida por la alumna Fiama Tutaya Legua de la Pontificia Universidad Católica del Perú, bajo la supervisión de la Lic. Miluska Arana. El objetivo del presente estudio es comprender la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico.

Para esta investigación los alumnos participarán de manera completamente voluntaria llenando algunas encuestas. Los participantes tienen la libertad de retirarse de la investigación o abstenerse de responder sin que esto les cause perjuicio alguno. Todos los datos recogidos serán tratados de manera estrictamente confidencial y no serán utilizados para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

Las respuestas a las encuestas resueltas por su hijo(a) serán completamente anónimas, por ello serán codificadas utilizando un número de identificación. Si usted desea que los datos de su hijo(a) se eliminen del estudio, puede comunicarse con la Lic. Miluska Arana al correo arana.m@pucp.pe.

Apéndice B: Ficha de Datos

A continuación, te presentamos unas preguntas respecto a tus datos generales y a tu salud. Por favor marca con una "x" o escribe donde corresponda. ¡Muchas Gracias!

Datos personales:

1. Género: Femenino ___ Masculino ___
2. Edad: _____ años
3. Lugar de Nacimiento: Lima ___ Provincia ___ ¿Cuál? _____
4. Facultad: EE.GG.CC ___ EE.GG. LL ___
Ciclo que te encuentras cursando: _____ ciclo.
5. ¿Has llevado cursos por segunda vez? Sí ___ No ___
6. ¿Has llevado cursos por tercera vez? Sí ___ No ___
7. ¿Cómo percibes tu rendimiento académico durante el ciclo?
Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___ Muy malo ___

Datos sobre salud:

1. Talla aproximada: _____ metros _____ centímetros.

2. Peso aproximado: _____ kilogramos.

3. ¿Cómo consideras tus hábitos alimenticios?

Muy bueno ___ Bueno ___ Regular ___ Malo ___ Muy malo ___

*A continuación marca con un aspa (X) una sola alternativa, teniendo en cuenta la siguiente escala: Siempre (4), Casi siempre (3), A veces (2), Rara vez (1), Nunca (0)

4. ¿Qué tan frecuente consumes frituras y/o comida “chatarra”?	4	3	2	1	0
5. ¿Qué tan frecuente consumes alimentos elevados en azúcar?	4	3	2	1	0
6. ¿Qué tan frecuente consumes alimentos saludables como frutas y/o verduras?	4	3	2	1	0

7. ¿Qué alimentos omites durante el día? (puedes marcar más de una opción)

Desayuno ___ Media mañana ___ Almuerzo ___ Media tarde ___ Cena ___

8. ¿Sabes cuántas calorías debes ingerir al día?

Sí ___ → _____ calorías. No ___

Apéndice C: Características de los participantes*Frecuencias de variables sociodemográficas*

	Total			
	Femenino	%	Masculino	%
Género	102	59	72	41
Lugar de Nacimiento	Lima	%	Provincia	%
	135	78	39	22
Facultad	Letras	%	Ciencias	%
	100	58	74	42
Llevó curso por 2da vez	Sí	%	No	%
	72	41	102	59
Llevó curso por 3era vez	Sí	%	No	%
	10	6	164	94

n = 174

Frecuencias de percepción de rendimiento académico

	Total	
	N	%
Muy bueno	8	4.6
Bueno	72	41.4
Regular	88	50.6
Malo	6	3.4
Muy malo	0	0

n = 174

Frecuencias de percepción de hábitos alimenticios

	Total	
	N	%
Muy bueno	10	5.7
Bueno	51	29.3
Regular	89	51.1
Malo	20	11.5
Muy malo	4	2.3

n = 174

Conocimiento del número de calorías que deben consumir

	Total	
	N	%
Sí conoce	23	13.2
No conoce	151	86.8

n = 174

Cantidad adecuada de calorías que deben consumir

	Total	
	N	%
Correcto	10	5.7
Incorrecto	164	94.3

n=174

Apéndice D: Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones ítem-test corregidas del AFHC-V (versión venezolana)

Ítem	Correlación Ítem-test corregida	alfa de Cronbach si se elimina el elemento	Ítem	Correlación Ítem-test corregida	alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Evasión alimentos calóricos = .83			AFHC-V = .88		
AFHC-V3	.54	.82	AFHC-V1	.41	.88
AFHC-V7	.71	.80	AFHC-V2	.60	.87
AFHC-V8	.57	.81	AFHC-V3	.50	.87
AFHC-V9	.54	.82	AFHC-V4	.54	.87
AFHC-V10	.57	.81	AFHC-V5	.57	.87
AFHC-V11	.53	.82	AFHC-V6	.60	.87
AFHC-V12	.33	.84	AFHC-V7	.66	.87
AFHC-V13	.65	.81	AFHC-V8	.60	.87
AFHC-V15	.38	.83	AFHC-V9	.48	.87
AFHC-V17	.51	.82	AFHC-V10	.58	.87
Consumo de frutas y/o vegetales = .83			AFHC-V11	.52	.87
AFHC-V2	.60	.81	AFHC-V12	.34	.88
AFHC-V4	.74	.76	AFHC-V13	.60	.87
AFHC-V6	.64	.79	AFHC-V14	.47	.87
AFHC-V14	.62	.80	AFHC-V15	.41	.88
AFHC-V18	.54	.82	AFHC-V16	.40	.88
Consumo de bajas cantidades de grasas = .57			AFHC-V17	.51	.87
AFHC-V1	.41	.43	AFHC-V18	.46	.88
AFHC-V5	.27	.62			
AFHC-V16	.48	.31			

n=174

Apéndice E: Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones ítem-test corregidas del SISCO

Ítem	correlación ítem-test corregida	alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Estresores = .75		
SISCO3A	.34	.74
SISCO3B	.55	.71
SISCO3C	.39	.74
SISCO3D	.54	.71
SISCO3E	.60	.70
SISCO3F	.40	.73
SISCO3G	.32	.75
SISCO3H	.47	.72
Síntomas = .86		
SISCO4_RF	.46	.85
SISCO4_RF	.52	.85
SISCO4_RF	.45	.85
SISCO4_RF	.41	.85
SISCO4_RF	.39	.85
SISCO4_RF	.48	.85
SISCO4_RP	.60	.84
SISCO4_RP	.64	.84
SISCO4_RP	.71	.84
SISCO4_RP	.61	.84
SISCO4_RP	.64	.84
SISCO4_RC	.48	.85
SISCO4_RC	.32	.87
SISCO4_RC	.52	.85
SISCO4_RC	.50	.85
Afrontamiento = .65		
SISCO5_A	.35	.61
SISCO5_B	.48	.57
SISCO5_C	.34	.61
SISCO5_D	.38	.60
SISCO5_E	.37	.60
SISCO5_F	.35	.60

n=174

Apéndice F: Pruebas de normalidad para las variables del estudio

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	<i>p</i>
AFHC-V	.06	162	.20
Evasión de alimentos densamente calóricos	.07	162	.02
Consumo de frutas y/o vegetales	.06	162	.07
Consumo de bajas cantidades de grasas	.11	162	.00
SISCO Estresores	.07	162	.01
SISCO Síntomas	.05	162	.20
SISCO Síntomas Físicos	.09	162	.00
SISCO Síntomas Psicológicos	.07	162	.04
SISCO Síntomas Comportamentales	.12	162	.00
SISCO Afrontamiento	.07	162	.01



Apéndice G: Análisis factorial exploratorio del cuestionario AFHC-V (versión venezolana)

Instrumento	Medida KMO de adecuación del muestreo	Prueba de esfericidad de Barlett		
AFHC-V	.86	$X^2=1232.303$ gl=153, $p<.01$		
Matriz de componentes rotados				
Ítem	1	2	3	
AFHC-V7	.74	.10	.33	
AFHC-V13	.73	.14	.15	
AFHC-V8	.73	.32	-.06	
AFHC-V9	.68	.05	.03	
AFHC-V3	.64	.03	.23	
AFHC-V5	.61	.37	-.00	
AFHC-V10	.58	.27	.19	
AFHC-V11	.56	.13	.24	
AFHC-V12	.34	.15	.14	
AFHC-V4	.16	.84	.10	
AFHC-V14	.09	.76	.13	
AFHC-V6	.40	.67	.03	
AFHC-V18	.07	.66	.29	
AFHC-V2	.34	.63	.15	
AFHC-V1	.14	.12	.73	
AFHC-V 5	.21	.05	.69	
AFHC-V16	.07	.27	.64	
AFHC-V17	.44	.11	.47	
% Acumulado de varianza	35.29%	44.97%	52.68%	

Método de extracción análisis de componentes principales, rotación varimax.