



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto
de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Escobedo Pumasupa, Ana Sophia

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6133-0488>

Asesor: Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0026-3332>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Ana Sophia Escobedo Pumasupa egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025.” Asesorado por el docente: Franco Silvio Lujan Torrealva DNI 44194332 ORCID 0000-0002-0026-3332 tiene un índice de similitud de (18) (Dieciocho) % con código 14912:564763683 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




.....
 Firma de autor 1
 Ana Sophia Escobedo Pumauspa
 DNI: 47817682

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Franco Silvio Lujan Torrealva
 DNI: 44194332

Lima, 07 de Mayo de 2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01
		FECHA: 08/11/2022

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente **justificado** en el siguiente recuadro.

<p style="text-align: center;">_____ El porcentaje de fuentes principales que excede a un 5% es debido a que es parte de la metodología estándar aplicado a varios proyectos de investigación similares. _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p>

ÍNDICE

Dedicatoria a:	4
Agradecimientos a:.....	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	11
II.1. TIPO DE ESTUDIO	11
II.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	11
II.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	11
II.4. VARIABLES	13
II.5. PROCEDIMIENTOS.....	16
II.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	19
III. RESULTADOS	21
IV. DISCUSIÓN.....	25
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	28
VI. REFERENCIAS	29
VII. ANEXOS.....	34

Dedicatoria a:

A mi familia, que estuvo presente en el inicio de mi formación como profesional. En especial, a mi padre José Antonio Escobedo y a mi hermano David Escobedo que siempre estuvieron animándome a nunca rendirme y continuar hasta el final de esta conmovedora etapa.

Y aquellos que siempre me vieron, me estuvieron apoyando con su comprensión y paciencia cuando más lo necesitaba.

Agradecimientos a:

A nuestro padre celestial por darme la fortaleza que necesitaba y gozar de salud para continuar con mi camino como una buena profesional.

A mi asesor, por la infinita paciencia, agradezco su excelente orientación y compromiso durante todas las etapas de desarrollo de esta investigación.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Escala por rangos porcentuales del nivel de estrés	17
Tabla 2. Escala por rangos porcentuales de hábitos alimentarios	18
Tabla 3. Análisis de confiabilidad.....	18
Tabla 4. Caracterización de la muestra	21
Tabla 5. Análisis descriptivo de las variables	21
Tabla 6. Prueba de normalidad.....	23
Tabla 7. Contrastación de la hipótesis general.....	24

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO
DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO,
LIMA - 2025**

**ACADEMIC STRESS LEVEL AND EATING HABITS IN
STUDENTS OF A PRIVATE TECHNOLOGICAL HIGHER
EDUCATION INSTITUTE, LIMA - 2025**

Ana Sophia Escobedo Pumasupa, Bachiller del Programa Académico de Nutrición y Dietética.
Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025. **Método:** Es de diseño no experimental, transversal, de nivel descriptivo y correlacional. Se trabajó con una muestra de 369 estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado de Lima, seleccionados mediante un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple. **Material:** Toda la información obtenida se recopiló mediante dos cuestionarios, el primero ha sido utilizado en investigaciones sobre el estrés académico y el segundo sobre hábitos alimentarios, ambos fueron validados por expertos y procesados en un análisis de confiabilidad, reconociendo su fiabilidad con coeficientes Alfa de Cronbach de 0.960 y 0.893 respectivamente. **Resultados:** Con respecto al estrés académico, el 42.8% de los estudiantes se encontró en un nivel moderado, seguido del 31.4% en nivel leve y el 25.7% en nivel severo. Los hábitos alimentarios revelan que el 51.5% tiene hábitos inadecuados y el 48.5% hábitos adecuados. Se observó una correlación estadísticamente positiva y directa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios con un rho de 0.514 y valor p de 0.00. **Conclusión:** Se concluye que existe una relación positiva entre el estrés académico y hábitos alimentarios.

Palabras claves: Palabras claves: “Estrés académico”, “hábitos alimentarios”, “estudiantes”, “educación superior”, “institutos”.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of academic stress and eating habits in students of a private technological higher education institute, Lima – 2025. **Method:** This is a non-experimental, cross-sectional, descriptive, and correlational study. The study was conducted with a sample of 369 students from a private technological higher education institute in Lima, selected using a simple random probabilistic sampling method. **Materials:** All data were collected using two questionnaires. The first questionnaire, previously used in research on academic stress, and the second, on eating habits, were validated by experts and analyzed for reliability, with Cronbach's alpha coefficients of 0.960 and 0.893, respectively. **Results:** Regarding academic stress, 42.8% of the students were found to be at a moderate level, followed by 31.4% at a mild level and 25.7% at a severe level. Dietary habits reveal that 51.5% have inadequate habits and 48.5% have adequate habits. A statistically significant positive and direct correlation was observed between academic stress and dietary habits, with a rho of 0.514 and a p-value of 0.00. **Conclusion:** A positive relationship exists between academic stress and dietary habits.

Keywords: “Academic stress”, “eating habits”, “students”, “higher education”, “institutes”.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema presente en la actualidad y se define como una respuesta fisiológica y psicológica ante situaciones que ponen presión o tensión al organismo (1, 2). Para Sánchez (2002), pueden manifestarse cuatro sintomatologías específicas, cognitiva; física; emocional y conductual, las dos primeras se relacionan con la preocupación y problemas para dormir, mientras que las últimas, con la pérdida de memoria, problemas digestivos, respiración y tensión muscular (3). En el ámbito académico, este hecho se intensifica por el entorno educativo. En estudiantes de educación superior, el estrés académico se ha asociado a factores económicos, sociales y académicos que suben los niveles de estrés y afectan la calidad de vida, siendo un impacto que puede desarrollar trastornos de ansiedad y falta de concentración (4, 5).

Por otro lado, los hábitos alimentarios durante etapas académicas pueden verse influenciados por el entorno sociocultural, presión académica y elecciones alimentarias sin conocimiento, los cuales generan conductas poco saludables como el consumo de alimentos ricos en grasas o azúcares, entre otras, que ocasionan una alta probabilidad de sobrepeso y obesidad (6, 7). En resumen, el estrés académico y hábitos alimentarios se pueden asociar; sin embargo, diversos estudios muestran resultados heterogéneos, por lo que se debe analizar esta problemática desde diferentes enfoques (8).

Dado lo expuesto anteriormente, surge la siguiente interrogante general: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025?, e interrogantes específicas: ¿Cuál el nivel de estrés académico de los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025?, ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025?

El estrés académico se describe como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico que se presenta cuando un estudiante percibe demandas del entorno educativo como estresores que amenazan su equilibrio, la cual perjudica su proceso de aprendizaje y aumenta la probabilidad de padecer algunas enfermedades, tanto físicas como psicológicas (9). Este tipo de estrés puede relacionarse con la sobrecarga de tareas académicas, evaluaciones y malos métodos de enseñanza, mostrándose a través de síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos (10, 11). Puede desencadenarse a través de estresores, síntomas y

estrategias de afrontamiento, como amenazas, respuestas y soluciones respectivamente, que pueden ser medidos por un instrumento conocido como el inventario SISCO SV-21 (12-14). Por otra parte, según la OMS, los hábitos alimentarios se definen como un conjunto de conductas relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos, tanto a nivel individual o colectivo, influenciadas por factores culturales, sociales, económicos y personales (15, 16). También resalta que una dieta equilibrada y saludable previene diversas enfermedades no transmisibles y trastornos de salud (17). Por último, algunos estudios enfatizan que los hábitos alimentarios poco saludables se relacionan con el entorno del estudiante bajo presión del estrés académico, el cual recae significativamente en su salud tanto física como mental, empeorando la calidad de vida durante su etapa académica (18-20).

Algunos estudios, como el de Fernández et. al., en Paraguay, que analizaron a 353 estudiantes universitarios evidenció que el 64.9% tuvieron niveles altos de estrés académico relacionado a un elevado consumo de comida rápida, por lo que existe una relación directa en la adquisición de malos hábitos alimentarios (21), similar situación se observó en el estudio de Cortez, que evaluó la relación entre ambas variables en 60 estudiantes universitarios de Lima en Perú con un enfoque cuantitativo y determinó una relación inversa, colocando la variación a peores hábitos alimenticios (22). Sin embargo, en el de Espinoza Y. Ninancuro M. se buscó una posible relación entre dichas variables en 90 estudiantes universitarios de enfermería en Lima, mostrando que el 94.4% de ellos tienen hábitos alimentarios adecuados con presencia de estrés académico, concluyendo que no existe una relación significativa entre ambas variables (23). De igual forma, Jimenez concluyó la inexistencia de tal relación en 63 estudiantes universitarios de medicina humana en Tumbes, determinando que más del 85.7% tenían hábitos alimentarios adecuados (24).

Por lo tanto, la presente investigación tiene la necesidad de generar información relevante que sea de utilidad ante esta problemática, siendo el objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025, y objetivos específicos: Medir el nivel de estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025. Evaluar los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.

II. METODOLOGÍA

II.1. TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación es de tipo básica, toda vez que mediante trabajos originales realizados se puede adquirir nuevos conocimientos, mediante un cuestionario que nos permita brindar una solución a un problema que está dirigida fundamentalmente hacia un objetivo práctico específico.

II.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Es un estudio de diseño no experimental, transversal, de nivel descriptivo y correlacional ya que se busca describir los niveles de estrés académico y hábitos alimentarios, además de analizar la relación existente entre ambas variables.

II.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

II.3.1. Población

La población para esta investigación estará constituida por 9000 estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.

II.3.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Estudiantes que se encuentren oficialmente matriculados y con condición activa durante el ciclo académico 2025-II, en cualquiera de las carreras de la institución.
- Estudiantes con matrícula vigente en el ciclo académico 2025-II, con edad igual o superior a 18 años.
- Estudiantes que se encuentren activos en el ciclo académico 2025-II y que acepten participar de forma voluntaria en la investigación, dejando constancia su firma en el consentimiento, el cual detalla la información del estudio.

b) Criterios de exclusión

- Estudiantes que hayan terminado sus estudios (egresados) en la institución.
- Estudiantes que hayan suspendido su formación académica durante el ciclo 2025-II.
- Estudiantes con alguna condición de discapacidad matriculados en el ciclo vigente.

- Estudiantes con condición activa y matriculados en el ciclo académico 2025-II que no otorguen su consentimiento para participar en la presente investigación.

II.3.2. Muestra y muestreo

II.3.2.1. Muestra

- El tamaño de la muestra para esta investigación estará constituido por 369 estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.

II.3.2.2. Muestreo

- El método utilizado es muestreo probabilístico aleatorio simple para población finita (9000).

$$n = (N \times Z^2 \times p \times q) / (e^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q)$$

- Añadiendo los datos de la investigación a la fórmula para hallar el tamaño de la muestra:

$$n = (9000 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5) / (0.05^2 \times (9000-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5) = 368.473 \approx 369$$

$$n = 369$$

n= Tamaño de la muestra a buscar.

N= tamaño de la población (finita)(9000).

Z= parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (95%).

e= Error de estimación permitido (generalmente 5% = 0.05).

P= Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito) (0.5).

q= (1-p) probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (fracaso)(0.5).

II.4. VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	ESCALA DE VALORACIÓN
Estrés académico	Es definido como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se da cuando el alumno se ve sometido bajo presión y demandas en contextos escolares (Barrazamacias, 2007).	<ul style="list-style-type: none"> • Estresores (El entorno como la sobre carga de tareas, diversos cursos y competitividad académica). • Síntomas (físicas, psicológicas y conductuales). • Estrategias de afrontamiento (Un sistema o una serie de acciones que suelen utilizar los alumnos para afrontar su estrés. Incluye nuevos métodos para resolver el conflicto). 	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de situaciones que generan estrés (sobrecarga, tiempo limitado, evaluaciones). • Manifestación de síntomas físicos (dolor de cabeza, insomnio, fatiga). • Manifestación de síntomas psicológicos (ansiedad, preocupación, irritabilidad). • Estrategias de afrontamiento empleadas (planificación, búsqueda de apoyo, evasión). 	<p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Inventario SISCO SV-21 (21 ítems, escala Likert de 5 puntos).</p>	<p>Ordinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rango del 0-48% = nivel leve. • Rango del 49-60% = nivel moderado. • Rango del 61-100% = nivel severo.

			Valores: - Nunca = 0 puntos - Casi nunca = 1 punto - Rara vez = 2 puntos - Algunas veces = 3 puntos - Casi siempre = 4 puntos - Siempre = 5 puntos		
Hábitos alimentarios	La OMS (Organización mundial de la salud), lo describe como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y el consumo de alimentos en individuos como grupos.	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo de grupos de alimentos • Número de comidas diarias • Calidad de la dieta • Consumo de ultra procesados y bebidas azucaradas 	<ul style="list-style-type: none"> • Veces por semana de frutas, verduras, carnes, cereales y lácteos. • Número de comidas principales realizadas al día. • Inclusión de alimentos saludables en la dieta. • Frecuencia de consumo de comida 	Técnica: Encuesta. Instrumento: El cuestionario creado por Morales y Galves en el año 2023	Ordinal: - Inadecuado (Del 0% a 50%) - Adecuado (Del 51% a 100%)

			<p>rápida y bebidas azucaradas.</p> <p>Valores:</p> <ul style="list-style-type: none">- Inadecuado = 0 a 2 puntos- Adecuado = 3 a 4 puntos		
--	--	--	--	--	--

II.5. PROCEDIMIENTOS

Para dar inicio a la fase de recolección de datos, se diseñaron previamente dos cuestionarios. El primero correspondió a la segunda versión del inventario SISCO SV-21, formulado por Arturo Barraza y actualizado en el año 2018, el cual consta de 21 ítems y tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés académico en la población de estudio, clasificándolo en tres niveles: leve, moderado y severo. El segundo cuestionario correspondió a uno de hábitos alimentarios, cuyo contenido estuvo compuesto por 23 ítems, el cual fue sometido a validación de un mínimo de tres especialistas antes de su ejecución.

Adicionalmente, se realizaron los cuestionarios en formato virtual en Google Forms, con las características requeridas según la estructura proporcionada por la universidad (consentimiento y cuestionario); estos se pueden ingresar mediante el siguiente enlace (URL): <https://forms.gle/BgBckTDMesZnRLLdA>.

Posteriormente, el proyecto de investigación fue enviado, mediante una solicitud de revisión, a una evaluación por parte del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEC) de la universidad. Una vez aprobado, se gestionó la autorización correspondiente para la ejecución del trabajo de campo, siendo este remitido a la dirección académica del instituto. Con esta autorización, se coordinó con el área administrativa del instituto la programación de la aplicación de los cuestionarios en modalidad presencial, estableciendo fecha y hora, así como los criterios éticos respectivos.

Estos cuestionarios fueron aplicados cumpliendo con todas las garantías del proceso sobre la información recolectada.

Técnicas

En esta investigación se empleó la técnica de recolección de datos, mediante dos encuestas que ayudaron a recopilar la información relevante y analizar los resultados.

Instrumento 1: Nivel de estrés académico

En la primera encuesta, siendo el primer instrumento de la investigación y la variable independiente sobre el nivel de estrés académico, es el inventario sistemático cognitivo: SISCO

SV-21 creado por Barraza en el 2018, basado desde una perspectiva procesal y que pone tres dimensiones de carácter secuencial.

El cuestionario se presenta de la manera siguiente:

- El primer ítem funcionó como filtro para saber si el encuestado es candidato para continuar con la encuesta o en caso contrario dar por concluido.
- El segundo ítem facilitó una evaluación más precisa de la intensidad del nivel de estrés académico, mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, en la que el valor 1 representa un nivel bajo y el valor 5 un nivel alto.
- Prosiguiendo, se mostró 21 ítems donde se establecen las 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en las cuales también presentó una escala Likert de seis valores (nunca = 0, casi nunca = 1, rara vez = 2, algunas veces = 3, casi siempre = 4 y siempre = 5).

Además, se desarrolló una distribución por rangos porcentuales según escala normativa para la población:

Tabla 1. *Escala por rangos porcentuales del nivel de estrés*

Rango (%)	Nivel de estrés
0-48	Leve
49-60	Moderado
61-100	Severo

Fuente: Elaboración propia.

Instrumento 2: Hábitos alimentarios

El segundo instrumento y encuesta que comprende la variable de hábitos alimentarios consta de dos apartados, el primero es de datos generales y el segundo contiene 23 ítems (preguntas) distribuidas en 4 dimensiones: 3 ítems son de número de comidas diarias, 11 de frecuencia de consumo de grupos de alimentos, 3 de calidad de la dieta, y las otras 6 de consumo de ultraprocesados y bebidas azucaradas. Cada pregunta se valoró bajo un criterio de puntuación numérica (inadecuado = 0-2 pts., adecuado = 3-4 pts.). Se elaboró en base al cuestionario creado por Morales y Galves en el año 2023.

No obstante, se desarrolló con una escala en el percentil 50, una distribución por rangos porcentuales:

Tabla 2. *Escala por rangos porcentuales de hábitos alimentarios*

Rango (%)	Hábito alimentario
0-50	inadecuado
51-100	adecuado

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. *Análisis de confiabilidad.*

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Niveles de estrés académico	0.960	23
Hábitos alimentarios	0.893	21

Fuente: Elaboración propia.

Según la Tabla 3, el análisis de confiabilidad de consistencia interna demuestra que los instrumentos utilizados en la investigación son altamente fiables. En la variable estrés académico, el Alfa de Cronbach fue de 0.960 para 23 ítems, mostrando una excelente consistencia interna, es decir, que los ítems del instrumento están altamente correlacionados entre sí y miden el mismo constructo, por lo que el cuestionario es confiable para medir el estrés académico en la población estudiada.

Por otro lado, la variable hábitos alimentarios obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.893 con 21 ítems, lo que indica una alta consistencia interna y demuestra que el instrumento es coherente en sus ítems y mide de manera confiable los hábitos alimentarios de los estudiantes. Así que ambos instrumentos tienen la confiabilidad suficiente para ser utilizados en el análisis estadístico y asegurar la validez de los datos recolectados y la solidez de la investigación.

PLAN DE ANÁLISIS

Terminando la etapa de recopilación de datos, la información proporcionada de las encuestas será llevada al software de Microsoft Excel para crear bases de datos estructuradas en tablas y así organizarla adecuadamente. Luego, el contenido de las tablas se procesará en el software de SPSS, lo que permitirá elaborar análisis de estadísticas descriptivas plasmadas en tablas de

frecuencias y gráficos. Cabe resaltar que las dimensiones pueden acomodarse a otro tipo de escala para su mejor valoración, dependiendo del análisis por cada una en el procesamiento de datos. También se hará el análisis inferencial con el fin de identificar las posibles relaciones entre las variables estudiadas y contrastar las hipótesis planteadas, mediante análisis de correlación.

II.6. ASPECTOS ÉTICOS

La investigación realizada sigue de manera íntegra los estándares científicos, cumpliendo los principios éticos como:

- **Beneficencia:** Actúa a favor del bienestar de la población, maximizando los beneficios y procurando atenuar los posibles riesgos o daños.
- **No maleficencia:** Se atribuye a la obligación de no causar daño alguno, sea físico o psicológico. Evita realizar acciones que puedan perjudicar a otros.
- **Autonomía:** Respetar la decisión o la capacidad de cada persona para decidir en participar en la investigación realizada. Es decir, si desean realizar la encuesta o no.
- **Justicia:** referido a garantizar o brindar un trato justo a cada individuo lo que es necesario, en cuanto a sus derechos.

a) Aprobación ética

La investigación será revisada y aprobada por el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica antes de su ejecución. Donde se garantizará su cumplimiento de las normativas éticas vigentes, tanto a nivel nacional como internacional.

b) Consentimiento informado

Todos los estudiantes recibirán información clara y completa sobre los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios del estudio. Una vez aclarado todos los puntos anteriores, se solicitará la firma de un documento de consentimiento informado antes de su participación, según el Procedimiento del Comité de Ética.

c) Confidencialidad

Los datos de los participantes serán tratados de forma anónima o codificada, respetando la privacidad almacenando toda información de manera segura

d) Selección de participantes

La inclusión de participantes se realizará de forma justa, evitando cualquier tipo de discriminación o explotación.

e) Integridad científica

Los datos serán recopilados y analizados con rigor, asegurando que los resultados reportados sean auténticos y veraces. Por lo que, no se permitirá el plagio, ni la falsificación o fabricación de datos.

III. RESULTADOS

Tabla 4. *Caracterización de la muestra*

Característica	Escala	Frecuencia	Porcentaje
Genero	Femenino	230	62.3
	Masculino	139	37.7
Edad	18-24	114	30.9
	25-34	138	37.4
	35-44	74	20.1
	45-54	28	7.6
	54 a mas	15	4.1
Carrera	Sistemas	70	19.0
	enfermería	208	56.4
	Farmacología	52	14.1
	Comunicación	8	2.2
	Administración	31	8.4

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 4 se observan las características sociodemográficas de la muestra conformada por 369 estudiantes, la cual por género se evidencia que el sexo femenino es predominante con un 62.3%, en cambio el sexo masculino representa un 37.7%. En cuanto a la edad, el rango predominante son los estudiantes de 25 a 34 años con un 37.4%, seguido de 18 a 24 años con un 30.9%, 35 a 44 años con un 20.1%, 45 a 54 años con un 7.6% y, en menor medida, estudiantes de 54 años a más con un 4.1%. Por último, por carrera predominan estudiantes de Enfermería con un 56.4%, Sistemas con 19.0%, Farmacología con 14.1%, Administración con 8.4% y Comunicación con 2.2%.

Tabla 5. *Análisis descriptivo de las variables*

Variable / Dimensión	Escala	Frecuencia	Porcentaje
V1 Nivel de estrés académico	Leve	116	31.4
	Moderado	158	42.8
	Severo	95	25.7
D1. Estresores	Bajo	89	24.1
	Medio	178	48.2
	Alto	102	27.6
D2. Síntomas	Bajo	120	32.5
	Medio	170	46.1
	Alto	79	21.4
D3. Estrategias de afrontamiento	Bajo	95	25.7

	Medio	186	50.4
	Alto	88	23.8
V2. Hábitos alimentarios	Inadecuado	190	51.5
	Adecuado	179	48.5
D1. Comidas diarias	Bajo	71	19.2
	Medio	269	72.9
	Alto	29	7.9
D2. Consumo de grupos de alimentos	Bajo	70	19.0
	Medio	243	65.9
	Alto	56	15.2
D3. Calidad de la dieta	Bajo	56	15.2
	Medio	289	78.3
	Alto	24	6.5
D4. Consumo de ultraprocesados y bebidas azucaradas	Bajo	107	29.0
	Medio	239	64.8
	Alto	23	6.2

Fuente: Elaboración propia.

En el análisis de la Tabla 5 se puede observar que, en cuanto al estrés académico, el 42.8% de los estudiantes se encuentra en un nivel moderado, seguido del 31.4% en nivel leve y el 25.7% en nivel severo, esto expresa que la presión del estrés académico es moderada en su mayoría; sin embargo, un poco más de la cuarta parte de la población mantiene una presión severa. En cuanto a la dimensión estresores, el 48.2% tiene un nivel medio, el 27.6% alto y el 24.1% bajo, lo cual muestra mayor parte de la población siendo afectada por el entorno académico con relación a evaluaciones, tareas, exigencias por ser competitivo y otros. Siguiendo con la dimensión síntomas, el 46.1% se ubica en un nivel medio, el 32.5% en nivel bajo y el 21.4% en nivel alto, lo cual manifiesta que los síntomas físicos, psicológicos y conductuales del estrés se dan de forma frecuente en la población, sobre todo con intensidad moderada. De forma similar, en la dimensión estrategias de afrontamiento, el 50.4% se encuentra en un nivel medio, el 25.7% en un nivel bajo y el 23.8% en un nivel alto, lo cual indica que los estudiantes en su mayoría eligen estrategias a nivel medio para lidiar con el estrés, pero aún existe un número considerable con dificultades para ello y otros que lo hacen adecuadamente.

Por otra parte, los hábitos alimentarios revelan que el 51.5% tiene hábitos inadecuados y el 48.5% hábitos adecuados, por lo que estos hábitos no saludables son superiores y caracterizados por el poco tiempo y organización de sus actividades diarias. Asimismo, podemos observar que, en la dimensión de frecuencia de comidas al día, el 72.9% se encuentra en un nivel medio, el 19.2% en un nivel bajo y el 7.9% en un nivel alto, lo cual se entiende que la mayoría tiene una

frecuencia aceptable, pero no ideal, y una parte tiene una frecuencia insuficiente. De igual manera, en el consumo de grupos de alimentos, el 65.9% se ubica en un nivel medio, el 19.0% en bajo y el 15.2% en alto, lo que explica que, a pesar de tener un consumo parcialmente equilibrado, existen fallas en la variedad y frecuencia de alimentos saludables. Sobre la calidad de la dieta, el 78.3% tiene una calidad media, el 15.2% baja y el 6.5% alta, lo que interpreta que más de la mitad tiene una alimentación regular, pero solo una pequeña parte alcanza niveles altos de calidad nutricional. Y finalmente, en el consumo de ultraprocesados y bebidas azucaradas, el 64.8% se encuentra en nivel medio, 29.0% en nivel bajo y 6.2% en nivel alto, lo que revela que el consumo de estas sustancias es habitual en la mayoría de los estudiantes, aunque no extrema.

Tabla 6. *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de estrés académico	0.131	369	0.000
Hábitos alimentarios	0.153	369	0.000

Fuente: Elaboración propia.

En esta parte iniciaremos con la prueba de hipótesis y en la Tabla 6 se observa una prueba de normalidad, la cual se empleó el modelo Kolmogorov-Smirnov debido a que esta se requiere cuando la muestra es superior a los 50 datos, para la variable nivel de estrés académico, el estadístico fue de 0.131 con una significancia de 0.000, y para la variable hábitos alimentarios, el estadístico fue de 0.153 con una significancia de 0.000. Estos resultados muestran que en ambos casos el valor de significancia es menor al valor crítico de 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula de normalidad.

En ese sentido, los datos muestran que las distribuciones de ambas variables no son normales, por lo que se aplicó la prueba de correlación de Spearman para datos no paramétricos o de distribución no normal.

Tabla 7. *Contrastación de la hipótesis general*

			Nivel de estrés académico	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	Coefficiente de correlación	1.000	,514**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	369	369
	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,514**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	369	369

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 7 se observa que entre el estrés académico y los hábitos alimentarios existe una correlación ya que se obtuvo un rho de 0.514, con un valor p de 0.000, lo que demuestra que existe una correlación estadísticamente significativa entre estas dos variables, corroborando que existe asociación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios. Mostrando que existe una correlación positiva moderada.

IV. DISCUSIÓN

En función del análisis realizado en el apartado anterior y según las características sociodemográficas de la muestra ($n = 369$), la población femenina fue el 62.3% del total, representando una mayor participación de mujeres y el rango de edad predominante fue de 25 a 34 años (37.4%), lo que demuestra que la mayoría se encuentra estudiando activamente y pasando por exigencias académicas y personales más altas; asimismo, hubo mayor participación de la carrera de enfermería (56.4%). Por el lado del estrés académico, se observa que predominó más el nivel moderado (42.8%), siguiendo el nivel leve (31.4%) y después el severo (25.7%). Según los datos de los estresores, el nivel medio obtuvo mayor porcentaje (48.2%), continuando con el alto (27.6%) y el bajo (24.1%), por lo que la mayoría lo relaciona con sobrecarga de trabajos, exámenes y falta de tiempo. De acuerdo con los síntomas, el nivel que predomina fue el medio (46.1%), seguido del bajo (32.5%) y luego el alto (21.4%) que indica la existencia de riesgo de la salud en la quinta parte de los estudiantes. En el caso de estrategias de afrontamiento, tuvo mayor porcentaje el nivel medio (50.4%), seguido del bajo (25.7%) y alto (23.8%), lo cual se entiende que la mayoría de los estudiantes utiliza una estrategia media ante el estrés. Por otro lado, los hábitos alimentarios inadecuados mostraron mayor porcentaje (51.5%) que los adecuados (48.5%) debido a los determinantes propios del ambiente estudiantil. Cabe precisar que en los resultados de la contrastación de la hipótesis general, se determinó un rho de 0.514 con un valor p de 0.000, por lo que se entiende que existe estadísticamente una correlación positiva moderada, es decir, a más estrés académico, más hábitos no saludables de alimentación; esta relación sugiere que las demandas académicas y el estrés pueden alterar las conductas alimentarias de los estudiantes, como la frecuencia de comidas, la calidad de la dieta y el consumo de alimentos poco saludables, lo que destaca la necesidad de intervenciones dirigidas al manejo de estrés y la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito educativo.

De acuerdo con los objetivos planteados, en el ámbito internacional, Fernández et. al. menciona, en su estudio realizado en una universidad de Paraguay, que de su muestra ($n = 353$) el 64.8% tuvieron niveles de estrés alto y el 35.2% niveles bajos, y se verifica en un modelo logístico que hay un consumo alto de dulces, comida rápida, bajo consumo de frutas y saltos de comida diaria como el almuerzo y cena en los estudiantes de nivel de estrés alto (21). En el ámbito nacional, en Lima, Cortez menciona que el 66.7% de los encuestados en una universidad tuvo un nivel

de estrés académico medio, 27.8% bajo y 5.6% alto, con lo cual se considera que está en una mayor parte los niveles de estrés moderados, también considera que un 50% de los estudiantes presenta estresores y síntomas con un nivel regular y un 83.3% estrategias de afrontamiento aplicadas regularmente (22). Sin embargo, Avalos A, Ravello J. en su estudio en otra universidad, mencionan que el 56.6% de los estudiantes presentan nivel de estrés leve, 24.24% moderado y 19.19% severo, por lo que la mayoría de estudiantes presentan un nivel bajo a comparación de los anteriores estudios y que en el caso de hábitos alimentarios el 91.9% presentan niveles adecuados, también muestran que las variables tratadas no tienen un relación estadísticamente significativa ya que obtuvo un valor p de 0.682 (8); similar situación encontramos en el estudio de Espinoza Y, Ninancuro M. en una universidad en Lima, ya que a pesar de tener mayor presencia de nivel de estrés académico moderado con 65,6% de los encuestados, 22.2% severo y 12.2% leve, y 94.4% presenta hábitos alimentarios adecuados, al realizar su análisis de correlación determinó que no existe relación estadísticamente; aun así, el 96.7% tiene un nivel de estresores leve, 3.3% moderado y ninguno en severo, mientras que el 51.1% tienen síntomas moderados, 31.1% leves y 17.8% severos, y en el caso de estrategias de afrontamiento la mitad presenta nivel moderado (23).

Dicho esto, el nivel de estrés (moderado, 42.8%) que se observa en este estudio mantiene estrecha relación con el de Fernandez et. al. (alto, 64.8%) y concuerdan con la alteración de hábitos alimentarios de forma directa (21) y que el resultado de Cortez expresa lo mismo (medio, 66.7%) con la única diferencia que su relación con las variables es inversa, aun así, es solo porque expresa el decaimiento de buenos hábitos alimentarios (22); por otro lado, los estudios de Avalos A, Ravello J. y Espinoza Y, Ninancuro M. expresan lo contrario a nuestra tesis en lo que respecta al nivel de estrés y la existencia de una relación entre las variables (8, 23).

Sin embargo, es importante resaltar que la investigación presenta algunas limitaciones, una de ellas fue la ausencia de variables de interés como la del poder adquisitivo que permite verificar si el estudiante puede costearse comidas saludables ya que la comida rápida es menos costosa (21). Otra limitación fue la no homogeneidad de indicadores y escalas de algunos antecedentes, siendo más dificultoso la comparación de resultados con otras investigaciones (22).

En el ámbito práctico, los resultados sugieren la necesidad de fortalecer los servicios de orientación psicológica de las áreas de bienestar social de cada institución superior, los cuales

velarían por la salud psicológica y física de cada estudiante. Es recomendable identificar tempranamente a los estudiantes con mayor nivel de estrés y malos hábitos alimentarios para diseñar talleres que los ayuden a afrontar situaciones de esta índole.

En conclusión, los hallazgos de este estudio mantienen una relación directa y positiva entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en los estudiantes de educación superior, lo cual genera malos hábitos asociados a niveles altos de estrés, y se manifiesta a través de síntomas que repercuten en el estado físico y emocional, por lo que se alteran las conductas alimentarias. También se considera que se debe abordar otros factores que condicionan la alteración de los hábitos alimentarios, ya que no solo el estrés académico puede ser el único factor, sino también otros como los socioculturales y económicos. Cabe resaltar, que otro factor importante puede ser la adaptación a clases virtuales y semipresenciales, por lo que sería importante tratarlo para reforzar aún más esta investigación.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En términos generales, se concluye que, a partir del objetivo general, el estrés académico y hábitos alimentarios muestran una relación directa y positiva en los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025, lo que indica que a medida que aumenta el estrés académico, se incrementa la presencia de hábitos alimentarios inadecuados o no saludables. En consecuencia, las conductas alimentarias son afectadas por el estrés académico e influyen en la salud del estudiante. Dicho esto, se recomienda crear equipos técnicos en cada institución que diseñen programas basados en indicadores sobre el estrés académico y hábitos alimentarios con el objetivo de brindar información útil a los estudiantes para prevenir situaciones que con el tiempo perjudiquen la salud de ellos.

Por otro lado, se determina que existe un nivel de estrés académico moderado en los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025, ya que ese nivel predominó más en la población encuestada, demostrando que las exigencias académicas siempre ejercen cierta presión, sin llegar a extremos. En consecuencia, se sugiere la creación de talleres que puedan reducir el estrés académico como actividades artísticas y deportivas dentro del campus, acondicionamiento de ambientes para el desarrollo de actividades de esparcimiento o recreación durante las horas extracurriculares, y mejoramiento de las metodologías de enseñanzas con capacitación a los docentes para su enfoque en cada materia.

Finalmente, se comprueba que predominan hábitos alimentarios inadecuados en los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025, y que una proporción menor de estudiantes tiene hábitos alimentarios adecuados, ya que se observa que las conductas alimentarias son influenciadas por el entorno académico. Por lo que se recomienda el diseño de programas alimentarios en la institución, y concesionar con una proveedora con una variedad de alimentos saludables y económicos para que el estudiante pueda escoger una opción más ideal.

En síntesis, el estrés académico influye directamente en los hábitos alimentarios, considerando que los factores como los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento tienden a alterar los comportamientos del estudiante.

VI. REFERENCIAS

1. Ordoñez G, Solari A. hábitos alimentarios, Estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan. Lima, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición y técnicas alimentarias]. Lima: universidad Le Cordon Bleu; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14546/1211/Final%20Tesis%20con%20Acta%20Ord%20c3%b3%20c3%b1ez%20Solari.pdf>
2. Galán S, Camacho E. Estrés y salud investigación básica y aplicada. México: editorial El manual moderno, S. A. de C.V. 2012 [revisado 2012; consultado 2025 jul 31]. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/1xhUaNtcCgBiSPLpzveXmiKsedX8e1zOg>
3. Castro C, Millan R. Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Huancayo: universidad continental; 2024. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf
4. Syed I, et al. The impact of mindfulness practices, academic achievement and stress management among university students. Migration Letters [internet] 2024; volumen 21: 298-307. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Syed-Ishaq-2/publication/387534541_The_Impact_Of_Mindfulness_Practices_Academic_Achievement_And_Stress_Management_Among_University_Students/links/679d12b1207c0c20fa6b90ca/The-Impact-Of-Mindfulness-Practices-Academic-Achievement-And-Stress-Management-Among-University-Students.pdf
5. Gambini I, Osorio V, Palomino J. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Horizontes, revista de investigación en ciencia de la educación. [internet] 2024; volumen 8: 526-543. Disponible en: <http://www.scielo.org/bo/pdf/hrce/v8n32/a42-526-543.pdf>
6. Almoraie M, Alothmani M, Alomari W, Al-amoudi A. Abordaje de problemas nutricionales y conductas alimentarias en estudiantes universitarios: una revisión narrativa. Nutrition Research Reviews. [internet] 2024; volumen 38: 53–68. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-research->

[reviews/article/addressing-nutritional-issues-and-eating-behaviours-among-university-students-a-narrative-review/1CE93E9FFFFC7510653DDAA8FC08BF9B](https://www.cmjpublishers.com/wp-content/uploads/2025/05/the-association-between-stress-and-eating-habits-among-medical-students-in-imu-university-malaysia.pdf)

7. Abdelwahab A, et al. The association Between stress and eating habits among medical students in IMU university, malaysia. American journal of clinical and medical Research. [internet] 2025; vol. 5(5): 100211. Disponible en: <https://www.cmjpublishers.com/wp-content/uploads/2025/05/the-association-between-stress-and-eating-habits-among-medical-students-in-imu-university-malaysia.pdf>
8. Avalos A, Ravello j. estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de nutrición en una universidad privada, lima 2023. [tesis para optar al título profesional de: licenciada en nutrición y dietética]. Lima: universidad privada del norte; 2024. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/42425/Avalos%20Leon%20Araza%20Nathalya%20-%20Ravello%20Quijano%20Jeniffer%20Karlay.pdf>
9. Hernández L. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Ride [internet] 2024; vol. 15: 787. Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2200/5286>
10. Arias G, Astete M. Asociación entre el estrés académico y trastornos de la conducta alimentaria entre estuantes de medicina de la UAC, 2024. [para optar al titutlo profesional de medico cirujano] Cusco: Universidad andina del cusco; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e99686d1-93e1-4802-81dd-823bcc5e6592/content>
11. Farinango N. El estrés estudiantil y el desempeño academico de los estudiantes del primero y segundo año de bachillerato general unificado de la unidad educativa "Atahualpa" cantón Quito. [informe final del trabajo de integracion curricular previo a la obtencion del titulo de licenciada en psicopepedagogia] Ambato: universidad tecnica de ambato; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3fa7a61e-0f2a-4698-bd93-df20f068abec/content>
12. Coronel G, Torres A. Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina de una universidad privada, Chiclayo 2024. [para optar el título profesional de licenciada en psicología] Chiclayo: universidad de san Martín de porres; 2024. Disponible en:

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/15569/coronel_rge_torres_fac.pdf

13. Chuquimia M. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la universidad nacional de san Agustín, Arequipa 2020 [para optar el título profesional de licenciada en nutrición humana] Arequipa: universidad nacional de san Agustín; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/72fb8789-d0b2-481d-90e2-d29decdb7124/content>
14. Barraza A. Inventario sisco SV-21 Inventarios Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés academico. Segunda version de 21 items.[Internet]. Mexico: ERCORFAN; 2018 [revizado 2025; consultado julio 2025]. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
15. OMS. Alimentacion sana. [Internet]. Notas descriptivas. [consultado 30 jul 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
16. Lobo J. Alimentos saludables en los hábitos alimentarios de la población adolescente, 2021. [trabajo fin de grado en educación social]. España: Universidad de Valladolid; 2022. Disponible en: [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1#:~:text=La%20OMS%20\(2014\)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1#:~:text=La%20OMS%20(2014)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.)
17. Maza F, Caneda M. hábitos alimentarios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [internet] 2022; vol. 25(47): 1-31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
18. Bayomy H, et al. Eating habits of students of health colleges and non-health colleges at the Northern Borden University in the Kingdom of Saudi Arabia. PLOS ONE [Internet] 2024; vol. 19(10): 0312750. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0312750>

19. Guallo M, Roseri S, Moreno N. Ingesta dietetica y su relacion con el estrés academico en estudiantes universitarios. Encimed [Internet] 2025; vol 27: 1455. Disponible en: <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1455/2038>
20. Mendoza F. Relación entre el estrés académico y estado nutricional en estudiantes Universitarios: una relación clave para el bienestar académico. [curso IA501 Ingeniería Económica] cusco: universidad nacional intercultural de Quillabamba; 2025. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendoza-Ayquiipa/publication/388043277_UNIVERSIDAD_NACIONAL_INTERCULTURA_L_DE_QUILLABAMBA_ESCUELA_PROFESIONAL_DE_INGENIERIA_DE_ALIMENTOS/links/6788a7b42be36743a5da0ab9/UNIVERSIDAD-NACIONAL-INTERCULTURAL-DE-QUILLABAMBA-ESCUELA-PROFESIONAL-DE-INGENIERIA-DE-ALIMENTOS.pdf
21. Fernández D, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del covid-19, Paraguay 2021. Rev. Chil Nutr. [internet] 2022; vol. 49(5): 616-624. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v49n5/0717-7518-rchnut-49-05-0616.pdf>
22. Cortez X. Relación des estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la universidad privada del norte. Lima – Perú, 2022. [tesis para optar el título profesional de: licenciada en nutrición y dietética] Lima: universidad privada del norte; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33017/Cortez%20Navarro%2c%20Xiomara%20Theresa.pdf>
23. Espinoza Y, Ninancuro M. Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2024. [para optar el título profesional de licenciada en nutrición y dietética] Lima: universidad Norbert Wiener; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3df67a40-0e92-440a-8591-847904a4ee4e/content>
24. Jiménez G. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la universidad nacional de tumbes, 2022. [para optar el título profesional de licenciada en nutrición y dietética] Tumbes: universidad nacional de tumbes; 2023. Disponible en:

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a8b820fe-5fea-4590-bca2-6856d242afe1/content>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál el nivel de estrés académico de los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025? ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.</p> <p>Objetivos específicos Medir el nivel de estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025. Evaluar los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025. Ho: No existe relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.</p>	<p>Variable 1: Nivel de Estrés académico Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas (reacciones) • Estrategias de afrontamiento <p>Variable 2: Hábitos alimentarios Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo de grupos de alimentos • Número de comidas diarias • Calidad de la dieta • Consumo de ultraprocesados y bebidas azucaradas 	<p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Tipo de investigación: Básica.</p> <p>Diseño: No experimental, transversal, de nivel descriptivo y correlacional</p> <p>Población La población está conformada por 9000 estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025.</p> <p>Muestra: El tamaño de la muestra es de 369 estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima – 2025</p> <p>Muestreo:</p>

				Probabilístico por muestreo aleatorio simple.
--	--	--	--	---

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 03 de enero del 2026.

Autor Responsable:
ANA SOPHIA ESCOBEDO PUMASUPA

Exp. N°: 2962-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y APROBÓ el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del I.E.S.T.P. Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025"

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 30/11/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
ANA SOPHIA ESCOBEDO PUMASUPA

La APROBACIÓN otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una vigencia de veinticuatro (24) meses contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC no garantiza la aceptación por parte de las instituciones en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una enmienda, entendida como una modificación menor que no altera de manera sustantiva el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Sandra Patricia Sánchez Silva Bahamonde, identificado(a) con D.N.I. N° 09623910, en mi calidad de Directora Académica del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado (I.E.S.T.P.) Daniel Alcides Carrión ubicado en Av. República de Chile N° 388, distrito de Jesús María, provincia y departamento de Lima. Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Ana Sophia Escobedo Pumasupa, identificada con D.N.I. N° 47817682, de la Facultad de Ciencias de la Salud del Programa Académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que continúe el desarrollo de su investigación titulada "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025", con la finalidad de que pueda concluir su Tesis para optar el grado de Licenciada.

Finalmente, respecto al uso del nombre o cualquier distintivo de la institución, se determina:

- (X) Mantener en RESERVA el nombre o cualquier distintivo de la institución y de los estudiantes que participan de la investigación; o
() Autorizo mencionar el nombre de la institución.

Lima, 11 de setiembre de 2025



Firma y sello
Directora académica
Sandra Sánchez Silva Bahamonde
D.N.I.: 09623910

Dra. Sánchez Silva, Sandra.

ISP Daniel Alcides Carrión.

Estimada Dra. Sánchez:

Me dirijo a usted en calidad de investigador del proyecto de tesis "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de nivel superior, Lima - 2025". Por lo que, solicito su autorización para llevar a cabo este estudio del ámbito de sus estudiantes del instituto Privado Daniel Alcides Carrión.

Posteriormente, se regularizará la petición de acuerdo con los requisitos formales para su presentación a su institución.

El objetivo principal de la investigación es: determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel superior, Para ello, emplearemos una herramienta como la encuesta con preguntas estandarizadas y validadas para la recolección de datos.

La participación en el estudio no conllevará ningún riesgo o daño para la salud o integridad física de los participantes. Además, todos los datos recopilados estarán protegidos de manera adecuada según el código de ética institucional.

Por todo lo expuesto anteriormente, le solicito su autorización para realizar esta investigación en los estudiantes del instituto mayores de 18 años, De antemano agradezco sinceramente su tiempo y atención.

Atentamente,



Ana Sophia Escobedo Pumasupa
DNI: 47817682
Cel: 952941931
Correo: a2018100012@uwiener.edu.pe
EAP Nutr. Y Dietética – Norbert Wiener.



Lima, 11 de Setiembre del 2025

ANEXO 4: INFORME DE TURNITIN






18% Similitud general

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

Filtrado desde el Informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de Integridad

N.º de alertas de Integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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



ANEXO 5: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

HABITOS ALIMENTARIOS

I. Presentación:

Estimado(a) estudiante. El presente estudio es conducido por la tesista Ana S. Escobedo Pumasupa estudiantes de Nutrición y Dietética. Actualmente llevando a cabo un trabajo de investigación sobre: "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior, Lima-2025". Esta investigación no generará ningún tipo de riesgo para usted, solo se requiere su apoyo de manera voluntaria para poder realizar el cuestionario. agradecer le su participación. El anonimato y la confidencialidad están garantizados de antemano.

A continuación, si su usted es mayor de 18 años, Proceda y lea detenidamente y marque con una "X" una sola respuesta.

II. Datos generales:

- Sexo.
 - Femenino
 - Masculino
- ¿Usted actualmente solo estudia?
 - Si
 - No
- ¿Estudia y trabaja al mismo tiempo?
 - Si
 - No
- ¿Usted actualmente sigue algún tipo de dieta por enfermedad?
 - Si
 - No
- ¿Usted actualmente se encuentra gestando?
 - Si
 - No

III. Marque la alternativa que corresponda

1. ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra a tener al día?
 - 2 veces al día
 - 3 veces al día
 - 4 veces al día
 - 5 veces al día
 - Mas de 5 veces
2. ¿Qué alimentos consume en su lonchera?
 - Frutas frescas o frutos secos.
 - Frituras.
 - Alimentos azucarados (chocolate, galletas, tortas),
 - Jugos.
 - Ninguno.
3. ¿Qué alimentos consume en su lonche?
 - Frutas frescas o frutos secos.
 - Comida rápida (hamburguesas, pollo frito, salchipapas, papas fritas).
 - Alimentos azucarados (chocolate, galletas, tortas, dulces).
 - Lácteos (yogurt, leche chocolatada, helados, quesos)
 - Ninguno.
4. ¿Cuántos días a la semana toma desayuno?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.
 - Nunca.
5. ¿Cuántos días a la semana almuerza?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.
 - Nunca.
6. ¿Cuántos días a la semana cena?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.
 - Nunca.
7. ¿Cuántos días a la semana consume frutas?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.
 - Nunca.
8. ¿Cuántos días a la semana consume pollo?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.
 - Nunca.
9. ¿Cuántos días a la semana consume pescado?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.
 - Nunca.
10. ¿Cuántos días a la semana consume carne roja o cerdo?
 - 1-2 días por semana.
 - 3-4 días por semana.
 - 5-6 días por semana.
 - Diario.

- o Nunca.
11. ¿Cuántos días a la semana consume huevo de gallina?
 - o 1-2 días por semana.
 - o 3-4 días por semana.
 - o 5-6 días por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 12. ¿Cuántos días a la semana suele consumir menestras?
 - o 1-2 días por semana.
 - o 3-4 días por semana.
 - o 5-6 días por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 13. ¿Cuántos días a la semana consume ensalada fresca?
 - o 1-2 días por semana.
 - o 3-4 días por semana.
 - o 5-6 días por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 14. ¿Cuántos días a la semana consume verduras cocidas?
 - o 1-2 días por semana.
 - o 3-4 días por semana.
 - o 5-6 días por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 15. ¿Qué tipo de cremas o salsas incluyen en sus comidas una vez que están servidas?
 - o Mayonesa/kétchup/Mostaza.
 - o Aji/Rocoto.
 - o salsa de yogurt (yogurt griego, zumo de limón, aceite de oliva, perejil, sal).
 - o Limón y/o vinagreta.
 - o Nada.
 16. ¿Cuántas veces a la semana agrega sal a las comidas una vez que están servidas?
 - o 1-2 veces por semana.
 - o 3-4 veces por semana.
 - o 5-6 veces por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 17. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?
 - o 1 vaso.
 - o 2 a 3 vasos.
 - o 4 a 5 veces.
 - o 6 a 8 veces.
 - o No toma.
 18. ¿Bebidas que suele consumir al día?
 - o Agua natural.
 - o Gaseosas.
 - o Bebidas energizantes.
 - o Refrescos y/o infusiones.
 - o Jugos industrializados.
 19. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar agrega a su taza de infusión o refresco?
 - o 1 cucharadita.
 - o 2 cucharaditas.
 - o 3 cucharaditas.
 - o Más de 3 cucharaditas.
 - o Ninguna.
 20. ¿Cuántas veces a la semana consume bebidas alcohólicas?
 - o 1-2 veces por semana.
 - o 3-4 veces por semana.
 - o 5-6 veces por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 21. ¿Cuántas veces a la semana consume embutidos? (jamón, jamonada, salchicha, hot dog o tocino).
 - o 1-2 veces por semana.
 - o 3-4 veces por semana.
 - o 5-6 veces por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 22. ¿Cuántas veces a la semana consume comidas ricas en grasas y frituras?
 - o 1-2 veces por semana.
 - o 3-4 veces por semana.
 - o 5-6 veces por semana.
 - o Diario.
 - o Nunca.
 23. ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?
 - o Fast food (pollo broaster, hamburguesas, nuggets).
 - o Ensaladas de verduras y/o sopas.
 - o infusiones/jugos naturales.
 - o salteado de verduras con pollo.
 - o Postres (mazamorras, arroz con leche, tortas).

CUESTIONARIO "SISCO SV-21"

Estimado(a) estudiante. Continuando con la parte dos del presente estudio y conducido por mi persona, Ana Sophia Escobedo Pumasupa estudiante de Nutrición y Dietética. Actualmente llevando a cabo una investigación titulada "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del I.E.S.T.P. Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025". Esta investigación no generará ningún tipo de riesgo para usted, solo se requiere su apoyo de manera voluntaria para poder realizar el cuestionario. De antemano agradecer su participación. El anonimato y la confidencialidad están garantizados de antemano.

Indicaciones:

Marque con una x si:

- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
 - Si
 - No

En caso de marcar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido. En caso contrario de marcar "Si", pasar a la pregunta numero dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

¿Con que frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobre carga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a treves de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucióné						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Codificación:

se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Tomado de: "Inventario SISCO SV-21 Segunda edición" Autor: Barraza, 2018


ANEXO 6: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIOS)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (Cuestionario de hábitos alimentarios) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del I.E.S.T.P. Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025".

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Cuántos tiempos de comida acostumbra a tener al día?				X			
2	¿Qué alimentos consume en su media mañana?				X			
3	¿Qué alimentos consume en su media tarde?				X			
4	¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?				X			
5	¿Cuántas veces almuerza a la semana?				X			
6	¿Cuántas veces cena a la semana?				X			
7	¿Cuál es su frecuencia de consumo de frutas?				X			
8	¿Cuántas veces consume pollo?				X			
9	¿Cuántas veces consume pescado?				X			
10	¿Cuántas veces consume carne roja o cerdo?				X			


VALIDADO POR:	Mg. Miguel Angel Flores Flores
PROFESIONAL EN:	Lic. En Nutrición
FIRMA	 
TELÉFONO	987282346
EMAIL	Miguel.flores@uwiener.edu.pe

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (Cuestionario de hábitos alimentarios) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del I.E.S.T.P. Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025".

La escala de evaluación corresponde a: **1** (muy en desacuerdo), **2** (en desacuerdo), **3** (ni en acuerdo ni en desacuerdo), **4** (en acuerdo) y **5** (muy de acuerdo)

Nº	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Cuántos tiempos de comida acostumbra a tener al día?					X	5	
2	¿Qué alimentos consume en su lonchera?					X	5	
3	¿Qué alimentos consume en su lonche?					X	5	
4	¿Cuántos días a la semana toma desayuno?					X	5	
5	¿Cuántos días a la semana almuerza?					X	5	
6	¿Cuántos días a la semana cena?					X	5	
7	¿Cuántos días a la semana consume frutas?					X	5	
8	¿Cuántos días a la semana consume pollo?					X	5	
9	¿Cuántos días a la semana consume pescado?					X	5	
10	¿Cuántos días a la semana consume carne roja o cerdo?					X	5	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) No ()
OBSERVACIONES:	Ninguna	
VALIDADO POR:	Dayana Ventocilla Aguilar	
PROFESIONAL EN:	Licenciada en Nutrición Humana	
FIRMA		
TELÉFONO	985556567	
EMAIL	dayana.ventocilla@uwiener.edu.pe	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (Cuestionario de hábitos alimentarios) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del I.E.S.T.P. Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025".

La escala de evaluación corresponde a: **1** (muy en desacuerdo), **2** (en desacuerdo), **3** (ni en acuerdo ni en desacuerdo), **4** (en acuerdo) y **5** (muy de acuerdo)

N°	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Cuántos tiempos de comida acostumbra a tener al día?					5		
2	¿Qué alimentos consume en su media mañana?					5		
3	¿Qué alimentos consume en su media tarde?					5		
4	¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?					5		
5	¿Cuántas veces almuerza a la semana?					5		
6	¿Cuántas veces cena a la semana?					5		
7	¿Cuál es su frecuencia de consumo de frutas?					5		
8	¿Cuántas veces consume pollo?					5		
9	¿Cuántas veces consume pescado?					5		
10	¿Cuántas veces consume carne roja o cerdo?					5		

VALIDADO POR:	DRA. CECILIA YANET ALFARO FLORES
PROFESIONAL EN:	Licenciada en nutrición, Dra., en Nutrición y alimentación
FIRMA	 Dra. Cecilia Alfaro Flores Especialista en Nutrición Clínica CNP: 3503 - RNE: 266
TELÉFONO	902465871
EMAIL	cecilia.alfaro@uwiener.edu.pe

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida
1	Genero	Numérico	8	0		{1, Femenin...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
2	Edad	Numérico	8	0		{1, 18-24}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
3	Estudios	Numérico	8	0		{1, Educati...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
4	V1P1	Numérico	8	0	La sobre carga ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
5	V1P2	Numérico	8	0	La personalidad...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
6	V1P3	Numérico	8	0	La forma de eva...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
7	V1P4	Numérico	8	0	El nivel de exig...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
8	V1P5	Numérico	8	0	El tipo de trabaj...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
9	V1P6	Numérico	8	0	Tener tiempo li...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
10	V1P7	Numérico	8	0	La poca clarida...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
11	V1P8	Numérico	8	0	Fatiga crónica (...)	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
12	V1P9	Numérico	8	0	Sentimientos d...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
13	V1P10	Numérico	8	0	Ansiedad, angu...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
14	V1P11	Numérico	8	0	Problemas de c...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
15	V1P12	Numérico	8	0	Sentimiento de ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
16	V1P13	Numérico	8	0	Conflictos o ten...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
17	V1P14	Numérico	8	0	Desgano para r...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
18	V1P15	Numérico	8	0	Concentrarse e...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
19	V1P16	Numérico	8	0	Establecer solu...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
20	V1P17	Numérico	8	0	Analizar lo posi...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
21	V1P18	Numérico	8	0	Mantener el co...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
22	V1P19	Numérico	8	0	Recordar situac...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
23	V1P20	Numérico	8	0	Elaboración de ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
24	V1P21	Numérico	8	0	Fijarse o tratar ...	{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
25	V2P1	Numérico	8	0	Cuantos tiempo...	{1, 2 veces ...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
26	V2P2	Numérico	8	0	Que alimentos ...	{1, Frutas o ...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
27	V2P3	Numérico	8	0	Que alimentos ...	{1, Frutas fr...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
28	V2P4	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
29	V2P5	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
30	V2P6	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
31	V2P7	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
32	V2P8	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
33	V2P9	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
34	V2P10	Numérico	8	0	Cuantoos días ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
35	V2P11	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
36	V2P12	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
37	V2P13	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal
38	V2P14	Numérico	8	0	Cuantos días a ...	{1, 1 - 2 día...	Ninguna	8	Derecha	Nominal

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

*Resultado2 [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Estadísticos

		Cuantos tiempos de comida acostumbra a tener al día	Que alimentos consume en su lonchera	Que alimentos consume en su cena
N	Válido	369	369	369
	Perdidos	0	0	0

Tabla de frecuencia

Cuantos tiempos de comida acostumbra a tener al día

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 veces al día	21	5,7	5,7	5,7
	3 veces al día	17	4,6	4,6	10,3
	4 veces al día	49	13,3	13,3	23,6
	5 veces al día	187	50,7	50,7	74,3
	Más de 5 veces al día	95	25,7	25,7	100,0
	Total	369	100,0	100,0	

Que alimentos consume en su lonchera

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Frutas o frutos secos	20	5,4	5,4	5,4
	Frituras	24	6,5	6,5	11,9
	Alimentos azucarados	41	11,1	11,1	23,0
	4	170	46,1	46,1	69,1
	5	114	30,9	30,9	100,0
	Total	369	100,0	100,0	

Que alimentos consume en su cena

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Frutas frescas o frutos secos.	14	3,8	3,8	3,8
	Comida Rapida	23	6,2	6,2	10,0
	Alimentos azucarados	37	10,0	10,0	20,1
	Lacteos	184	49,9	49,9	69,9
	Ninguno	111	30,1	30,1	100,0

Efectúe una doble pulsación para editar Tabla dinámica | IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode:ON|H: 5,53, W: 14,63 cm

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: " Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025".	
Autor Responsable: <i>Ana Sophia Escobedo Pumasupa</i>	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
2.1	<p><i>Propósito del estudio:</i></p> <p><i>Objetivo general:</i></p> <p>➤ <i>Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025.</i></p> <p><i>Objetivos específicos:</i></p> <p>➤ <i>Medir el nivel de estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025.</i></p> <p>➤ <i>Evaluar los hábitos alimentarios en estudiantes de un instituto de educación superior tecnológico privado, Lima - 2025.</i></p>
2.2	Duración del estudio: <i>(6 meses)</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>(369 personas)</i>
2.4	<p>Criterios de Inclusión y exclusión:</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <p>Estudiantes que se encuentren oficialmente matriculados y con condición activa durante el ciclo académico 2025-II, en cualquiera de las carreras de la institución.</p> <p>Estudiantes con matrícula vigente en el ciclo académico 2025-II, con edad igual o superior a 18 años.</p>

	<p>Estudiantes que se encuentren activos en el ciclo académico 2025-II y que acepten participar de forma voluntaria en la investigación, dejando constancia su firma en el consentimiento, el cual detalla la información del estudio.</p> <p>Criterios de exclusión:</p> <p>Estudiantes que hayan terminado sus estudios (egresados) en la institución.</p> <p>Estudiantes que hayan suspendido su formación académica durante el ciclo 2025-II.</p> <p>Estudiantes con alguna condición de discapacidad matriculados en el ciclo vigente.</p> <p>Estudiantes con condición activa y matriculados en el ciclo académico 2025-II que no otorguen su consentimiento para participar en la presente investigación.</p>
2.5	<p>Procedimientos del estudio:</p> <p>Para dar inicio a la fase de recolección de datos, se diseñaron previamente dos cuestionarios. El primero correspondió a la segunda versión del inventario SISCO SV-21, formulado por Arturo Barraza y actualizado en el año 2018, el cual consta de 21 ítems y tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés académico en la población de estudio, clasificándolo en tres niveles: leve, moderado y severo. El segundo cuestionario correspondió a uno de hábitos alimentarios, cuyo contenido estuvo compuesto por 23 ítems, el cual fue sometido a validación de un mínimo de tres especialistas antes de su ejecución.</p> <p>Adicionalmente, se realizaron los cuestionarios en formato virtual en Google Forms, con las características requeridas según la estructura proporcionada por la universidad (consentimiento y cuestionario); estos se pueden ingresar mediante el siguiente enlace (URL): https://forms.gle/BgBckTDMesZnRLLdA.</p> <p>Posteriormente, el proyecto de investigación fue enviado, mediante una solicitud de revisión, a una evaluación por parte del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEC) de la universidad. Una vez aprobado, se gestionó la autorización correspondiente para la ejecución del trabajo de campo, siendo este remitido a la dirección académica del instituto. Con esta autorización, se coordinó con el área administrativa del instituto la programación de la aplicación de los cuestionarios en modalidad presencial, estableciendo fecha y hora, así como los criterios éticos respectivos.</p> <p>Estos cuestionarios fueron aplicados cumpliendo con todas las garantías del proceso sobre la información recolectada.</p>
2.6	<p>Riesgos:</p> <p>No existe ningún riesgo para considerarse, ni psicológico, emocional, físico.</p>
2.7	<p>Beneficios:</p> <p>Obtendrán información confiable, sobre el estrés académico y si este influye en los hábitos alimentarios, para posteriormente tener nuevas recomendaciones prácticas para adoptar un estilo de vida más saludable. Así como, su participación representará una valiosa contribución para la comunidad científica, permitiendo establecer directrices y diseñar nuevos proyectos orientados a mejorar la salud pública.</p>
2.8	<p>Costos e incentivos:</p> <p>La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.</p>

2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Ana Sophia Escobedo Pumasupa, celular: 952941931 o correo a2018100012@uwiener.edu.pe. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

		___/___/202__.
FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	FECHA (dd/mm/aaaa)
		31 / 10 / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable: Ana Sophia Escobedo Pumasupa</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros: 47817682</i>	HUELLA DACTILAR	

		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) <i>Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

ANEXO 9: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/ TRABAJOS DE LABORATORIO Y OTROS






18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	5%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-05-23	<1%
4	Internet	titula.universidadeuropea.es	<1%
5	Internet	docs.google.com	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-18	<1%
7	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
8	Internet	repositorio.barcelo.edu.ar	<1%
9	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.unasam.edu.pe	<1%
11	Publicación	Pinedo Lopez, Mayra Ledith. "Percepciones De Los Profesores Sobre El Proceso De...	<1%