



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Consumo de omega 3 y salud mental en adultos jóvenes universitarios de
Lima, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Benites Botello, Samantha Mercedes

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2834-6887>

Asesora: Dra. Ramos Huamán, Olga María Del Carmen

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7872-3597>

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	FECHA: 08/11/2022

Yo, Samantha Mercedes Benites Botello 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 “...**Consumo de omega 3 y Salud mental en adultos jóvenes Universitarios de Lima, 2025.**” Asesorado por el docente: **Olga María del Carmen Ramos Huamán** con DNI 09856542, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7872-3597> tiene un índice de similitud de **15 (Quince) %** con código: **14912:599186155** 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

Nombres y apellidos del Egresado **Samantha Mercedes Benites Botello**

DNI: 74093298



.....
Firma

Nombres y apellidos del Asesor **Olga María del Carmen Ramos Huamán**

DNI: 09856542

Lima, ...03...de...Julio..... de...2026.....

DEDICATORIA

Dedico este logro, en primer lugar, a Jehová Dios, por haber iluminado cada paso de mi camino. Su guía, su fortaleza y su amor fueron el sostén que me permitió avanzar aun en los momentos más difíciles. A Él le debo la paz, la claridad y la fuerza que me acompañaron durante estos años. A mi mamá, por su amor incondicional, por cada palabra de ánimo y por entregarme siempre lo mejor de sí. Gracias por ser mi ejemplo, mi refugio y mi mayor apoyo en todos los años de mi vida. Este logro también es tuyo, porque tu cariño me enseñó a ser fuerte, disciplinada y perseverante. A mi abuelita, con quien crecí y que ha estado siempre a mi lado. Gracias por su sabiduría, su ternura y su presencia constante. Usted ha sido una luz en mi vida, un abrazo seguro y un pilar que me acompañó desde mi infancia hasta este gran paso en mi vida profesional. A mi papá, por su apoyo durante mi carrera, por estar presente en los momentos importantes y por brindarme la fortaleza que necesité para seguir adelante. Agradezco su respaldo y las palabras que me ayudaron a mantenerme firme en este camino. A mis compañeritos fieles, mis mascotas, mi gallito y perrito que con su compañía silenciosa y su amor puro me acompañaron en noches largas de estudio, llenando mis días de calma y alegría. A una amiga que la vida me regaló sin esperarlo y que se convirtió en un pilar esencial durante este proceso. Gracias por tu paciencia, tu lealtad y por apoyarme de una manera que nunca imaginé. Tu amistad se volvió especial y valiosa en este camino. A mis amistades sinceras, quienes me brindaron apoyo genuino, me escucharon en los momentos de cansancio y me alentaron cuando más lo necesitaba. Cada uno de ustedes formó parte de esta meta cumplida. Y finalmente, a mí misma. A la mujer que alguna vez dudó si podría lograrlo, a la que atravesó estrés, ansiedad, caídas y momentos de agotamiento... pero aun así decidió continuar. Hoy reconozco mi esfuerzo, mi valentía y mi capacidad para superar cada reto. Este logro representa no solo un título, sino la prueba de que fui capaz de creer en mí y alcanzar lo que un día soñé.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Jehová Dios, por haber guiado cada paso de mi formación profesional. Su protección, sabiduría y fortaleza fueron esenciales para culminar esta etapa con perseverancia y determinación.

Mi gratitud se extiende a mi mamá, por su amor incondicional, su esfuerzo constante y por acompañarme con paciencia y dedicación en cada momento de mi vida. A mi abuelita, por su ternura, sus consejos y por brindarme siempre un hogar lleno de cariño. A mi papá, por su apoyo durante la carrera y por alentarme a seguir avanzando aun frente a las dificultades.

Agradezco también a mis docentes y asesores, quienes compartieron su conocimiento, orientación y experiencia profesional, contribuyendo al desarrollo de esta investigación. Su exigencia académica y vocación formativa han sido fundamentales para mi crecimiento como futura profesional en nutrición.

A mis amigas y amigos, especialmente a quien se convirtió en un apoyo especial e inesperado durante este proceso, por su compañía, comprensión y ayuda sincera en los momentos más exigentes. Su presencia hizo más llevadero el camino hacia la culminación de esta meta.

A mis mascotas, cuya compañía silenciosa y afectuosa me brindó tranquilidad en jornadas extensas de estudio y redacción.

Finalmente, agradezco a todas las personas que participaron en este estudio, por brindar su tiempo y disposición para responder las encuestas, haciendo posible el desarrollo de esta investigación.

ÍNDICE

	Nº
Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Índice de tablas	6
Índice de gráficos	6
Resumen	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	10
II. METODOLOGÍA	11
III. RESULTADOS	18
IV. DISCUSIÓN	23
V. CONCLUSIONES	26
VI. REFERENCIAS	28
VII. ANEXOS.....	32

ÍNDICE DE TABLAS

	Nº
Tabla N° 1: Características sociodemográficas de los participantes	18
Tabla N° 2 :Clasificación del consumo de alimentos ricos en omega 3.....	18
Tabla N° 3: Relación entre el consumo de omega 3 y el nivel de salud mental	20

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Nº
Gráfico N° 1: Distribución del nivel de salud mental según escala DASS.....	19

CONSUMO DE OMEGA 3 Y SALUD MENTAL EN ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LIMA, 2025

OMEGA-3 INTAKE AND MENTAL HEALTH IN YOUNG UNIVERSITY ADULTS IN LIMA, 2025

Benites Botello Samantha Mercedes, Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

La salud mental en estudiantes universitarios constituye un desafío creciente para la salud pública, debido a la elevada presencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en esta población. Entre los factores asociados se encuentran las demandas académicas, los cambios psicosociales propios de la etapa y patrones alimentarios deficientes, particularmente la baja ingesta de ácidos grasos omega-3. En este contexto, el estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el consumo de omega-3 y el estado emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en 2025. Se desarrolló un estudio básico, cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. El consumo de omega-3 se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria y el estado emocional mediante la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS validada en población peruana. Los resultados mostraron que el 72% de los participantes tuvo consumo bajo de omega-3, el 18% consumo moderado y el 10% consumo alto; por su parte, el 55% presentó alteración emocional elevada, 18% síntomas leves, 13% moderados y 14% sin sintomatología. El análisis correlacional evidenció una relación inversa y significativa entre ambas variables (Spearman $\rho = -0.42$; $p = 0.003$), indicando que menores consumos de omega-3 se asociaron con mayores niveles de malestar emocional. En conclusión, la investigación reveló que la ingesta insuficiente de omega-3 estuvo vinculada al deterioro

emocional en estudiantes, subrayando la necesidad de estrategias nutricionales orientadas a mejorar el bienestar psicológico universitario.

Palabras claves: Ácidos grasos omega-3, Salud mental, Estudiantes universitarios, Ansiedad, Depresión, Estrés psicológico, ODS 3 Salud y Bienestar.

ABSTRACT

Mental health among university students is an increasing public health concern due to high rates of stress, anxiety and depressive symptoms. Contributing factors include academic demands, psychosocial transitions and inadequate dietary patterns, notably low intake of omega-3 fatty acids. This study aimed to determine the relationship between omega-3 consumption and emotional status in university students from Metropolitan Lima in 2025. A basic, quantitative, non-experimental, correlational, cross-sectional design was used. Omega-3 intake was assessed with a food-frequency questionnaire and emotional status with the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) validated for the Peruvian university population. Results showed 72% of participants had low omega-3 intake, 18% moderate and 10% high; regarding emotional status, 55% presented elevated distress, 18% mild symptoms, 13% moderate and 14% no symptoms. Correlational analysis revealed a significant inverse association (Spearman $\rho = -0.42$; $p = 0.003$), indicating that lower omega-3 intake was associated with higher emotional symptomatology. In conclusion, insufficient omega-3 intake was linked to poorer emotional health among students, highlighting the importance of nutritional interventions aimed at promoting psychological well-being in university settings.

Keywords: Omega-3 fatty acids, Mental health, University students, Anxiety, Depression, Psychological stress, SGD 3 Good Health and Well-Being.

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental constituye uno de los principales desafíos de la salud pública en el siglo XXI. En los adultos jóvenes universitarios, la prevalencia de síntomas como depresión, ansiedad y estrés ha mostrado un incremento sostenido durante los últimos años, en parte debido a la sobrecarga académica, la presión social, las incertidumbres laborales y factores asociados al estilo de vida como el sedentarismo y la mala alimentación (1,2). Esta situación no solo afecta el bienestar individual, sino que también repercute en el rendimiento académico, la calidad de vida y el desarrollo personal de los estudiantes. De no abordarse de manera adecuada, estas problemáticas pueden generar consecuencias a largo plazo como trastornos emocionales persistentes y disminución en la productividad futura (3,4).

En el contexto peruano, diversos reportes indican que los universitarios presentan una alta frecuencia de síntomas emocionales leves a moderados, siendo este un grupo especialmente vulnerable (5,6). Uno de los factores poco explorados en relación con la salud mental es la alimentación, específicamente la ingesta de ácidos grasos omega 3, nutrientes que cumplen un papel fundamental en la estructura y función del sistema nervioso (6,7). Pese a que en otros países se ha documentado una posible relación positiva entre un mayor consumo de omega 3 y un mejor equilibrio emocional (8), en el Perú los estudios son escasos y no existe evidencia sólida en población universitaria (9).

A partir de esta situación, se formula la pregunta de investigación que guía el presente trabajo: ¿Existe una asociación entre el consumo de ácidos grasos omega 3 y la salud mental de estudiantes universitarios en Lima durante el año 2025? De esta interrogante se desprenden los problemas específicos: ¿Cómo se describe la frecuencia y tipo de alimentos fuente de omega 3 consumidos por los estudiantes universitarios de Lima en 2025?, ¿Qué características presenta el estado emocional de los jóvenes universitarios durante ese mismo período? y ¿Se identifica una relación estadísticamente significativa entre la ingesta de omega 3 y el nivel de bienestar emocional en la muestra evaluada?

Los fundamentos teóricos de esta investigación se sustentan en que los ácidos grasos omega 3, especialmente el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), forman parte esencial de las membranas neuronales y participan en la neurotransmisión y la modulación de procesos inflamatorios (10,11). Se ha propuesto que un déficit en su consumo puede alterar

la plasticidad cerebral y favorecer la aparición de síntomas emocionales (12). Asimismo, se reconoce que dietas con abundancia en alimentos procesados y baja presencia de grasas saludables suelen asociarse con un mayor riesgo de depresión y ansiedad, mientras que patrones alimentarios balanceados pueden favorecer un mejor estado de ánimo (13).

En cuanto a los antecedentes, a nivel nacional, Cárdenas y Vásquez (6) encontraron que un 48,7% de estudiantes universitarios en Lima presentaban síntomas de ansiedad y un 34,2% estrés, ambos asociados a hábitos alimentarios inadecuados. De forma complementaria, López y Medina (7) reportaron en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos que estudiantes con baja ingesta de alimentos funcionales mostraron mayor prevalencia de ansiedad, evidenciando la relevancia del componente dietético en el bienestar emocional. Asimismo, Castillo et al. (5) describieron que el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados en universitarios peruanos se relacionaba con perfiles nutricionales menos favorables, lo que puede repercutir en la salud mental.

A nivel internacional, Vargas et al. (10) identificaron en universitarios mexicanos que una baja ingesta de omega 3 se relacionaba con mayor presencia de síntomas depresivos. Grosso et al. (8) reportaron en un metaanálisis que la suplementación con EPA se asociaba con una reducción significativa de los síntomas depresivos, mientras que Su KP et al. (11) hallaron que la omega 3 reducían en 20% los síntomas ansiosos en poblaciones clínicas. De manera más reciente, Li et al. (9) demostraron en un metaanálisis que el consumo de pescado, fuente principal de omega 3, se asociaba con menor riesgo de depresión en población general. Estos resultados refuerzan la hipótesis de una conexión entre el consumo de omega 3 y la salud mental, aunque aún persisten brechas de conocimiento en el contexto latinoamericano y peruano (13).

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación entre el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 y el estado emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el año 2025, como parte de una estrategia de promoción de la salud desde el primer nivel de atención. Los objetivos específicos son: describir los patrones de consumo de alimentos fuente de omega 3 en adultos jóvenes que cursan estudios universitarios en Lima, identificar el nivel de salud mental en dicha población a través de un instrumento validado y determinar si existe una relación estadística entre el consumo estimado de omega 3 y las dimensiones evaluadas del estado emocional.

II. METODOLOGÍA

II.1. TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo corresponde a un estudio de tipo aplicativo, ya que busca utilizar el conocimiento científico existente sobre los ácidos grasos omega 3 y su relación con la salud mental para analizar su aplicación en un contexto real, como es la población universitaria. Este tipo de estudio permite generar evidencias que puedan orientar futuras intervenciones nutricionales o educativas dirigidas a promover el bienestar psicológico, integrando el enfoque teórico con una utilidad práctica en el campo de la nutrición y la salud pública.

II.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño fue no experimental, transversal y de alcance correlacional. Se considera no experimental porque las variables independientes y dependientes fueron observadas tal como se presentaron en la realidad, sin manipulación alguna. A su vez, fue transversal porque los datos se recolectaron en un único momento del tiempo, ofreciendo una visión instantánea del comportamiento de las variables en el año 2025. Finalmente, tuvo alcance correlacional porque buscó identificar si existía una relación estadísticamente significativa entre el consumo de omega 3 y los niveles de salud mental, sin establecer una relación causal entre ambas.

II.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

II.3.1. Población

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 29 años, matriculados en universidades de Lima Metropolitana durante el año 2025.

II.3.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Estudiantes universitarios matriculados en instituciones de educación superior de Lima Metropolitana durante el año 2025.
- Estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 29 años.
- Estudiantes universitarios que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado.

- Estudiantes que no presentaron restricciones alimentarias severas que pudieran alterar su consumo de omega 3.
- Estudiantes que completaron de forma íntegra los cuestionarios aplicados (CFA, DASS-21 y ficha sociodemográfica).

b) Criterios de exclusión

- Estudiantes con diagnóstico previo de trastornos psiquiátricos graves, como depresión mayor o trastorno de ansiedad generalizada.
- Aquellos que consumían suplementos de omega 3 o productos enriquecidos de forma habitual.
- Estudiantes universitarios que se encontraban en tratamiento farmacológico por depresión, ansiedad o enfermedades neurológicas.
- Estudiantes que presentaban condiciones médicas o dietéticas que modifican su consumo habitual de grasas (por ejemplo, dislipidemias tratadas).
- Encuestas incompletas, inconsistentes o con datos erróneos en los registros.
- Estudiantes que no otorgaron su consentimiento informado o decidieron retirarse del estudio antes de finalizar la encuesta.

II.3.2. Muestra y muestreo

II.3.2.1. Muestra

Debido a la imposibilidad de abarcar toda la población universitaria de Lima Metropolitana, se determinó una muestra representativa de 100 estudiantes universitarios pertenecientes a diversas facultades. El cálculo del tamaño de muestra se efectuó utilizando la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 % y una proporción esperada del 50 %, criterio ampliamente aceptado en investigaciones exploratorias cuando no se dispone de datos previos específicos.

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

Donde:

- n = tamaño de muestra requerido
- N = tamaño de la población
- Z = valor correspondiente al nivel de confianza (1.96 para 95 %)
- p = probabilidad esperada de éxito (0.5)
- $q = 1 - p$ (0.5)
- E = margen de error (0.05)

Al sustituir los valores, se obtuvo una muestra mínima de 100 participantes, lo cual cumple con una potencia estadística del 80 % y un coeficiente de correlación esperado de $r = 0,3$, garantizando la precisión del análisis correlacional entre las variables del estudio.

II.3.2.2. Muestreo

El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, seleccionándose a los estudiantes universitarios que se encontraban matriculados durante el periodo de recolección de datos y que aceptaron participar voluntariamente en el estudio. Este método se eligió por la accesibilidad de los participantes y las limitaciones logísticas para abarcar toda la población universitaria de Lima Metropolitana, permitiendo reunir una muestra suficiente y diversa en cuanto a edad, sexo y facultad.

II.4. Variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
Consumo de ácidos grasos omega 3	Ingesta de ácidos grasos poliinsaturados esenciales (EPA y DHA) provenientes de alimentos, necesarios para funciones neurológicas, metabólicas e inmunológicas.	Cantidad (g/día) de omega-3 consumidos, estimada mediante el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (CFA) adaptado al contexto peruano, calculado con las Tablas de Composición de Alimentos del INS (2017) y USDA (2019).	Frecuencia Tipo Cantidad	g/día de omega-3 consumidos.	CFA validado y adaptado al contexto peruano; cálculos mediante INS (2017) y USDA (2019).	Bajo, moderado, alto (según puntos de corte establecidos para EPA+DHA).	Cuantitativa	Ordinal
Salud mental	Condición emocional que refleja el nivel de síntomas relacionados con depresión, ansiedad y estrés en una persona, afectando su bienestar psicológico.	Puntajes obtenidos en cada una de las tres dimensiones de la escala DASS-21 validada en población universitaria peruana.	Depresión Ansiedad Estrés	Puntajes por dimensión de la DASS-21.	Escala DASS-21 validada en universitarios peruanos (Ruiz-Grosso et al., 2012).	Normal, leve, moderado, severo, extremadamente severo.	Cuantitativa	Ordinal
Adecuación del consumo de omega 3	Grado en que la ingesta de omega-3 cumple con la recomendación internacional mínima de 250 mg/día de EPA+DHA en adultos jóvenes.	Porcentaje resultante de la comparación entre la ingesta diaria estimada y la recomendación internacional (250 mg/día EPA+DHA).	Comparación con requerimiento internacional	% de adecuación de omega-3 respecto a 250 mg/día (EPA+DHA).	Derivada del CFA y cálculos de adecuación nutricional.	Adecuado / inadecuado	Cuantitativa	Ordinal

II.5. PROCEDIMIENTOS

La recolección de datos se llevó a cabo una vez obtenida la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener. Las encuestas fueron aplicadas de forma virtual y anónima a estudiantes universitarios de Lima Metropolitana que cumplían los criterios de inclusión, previa aceptación del consentimiento informado y garantizando la confidencialidad de la información.

Para el desarrollo del estudio se emplearon dos instrumentos. El primero fue el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFA) elaborado específicamente para esta investigación, conformado por 4 ítems orientados a identificar la frecuencia de consumo de alimentos peruanos fuente de ácidos grasos omega-3. Su validez de contenido fue evaluada por tres magísteres en Nutrición, quienes revisaron la pertinencia, claridad y relevancia de los ítems, cumpliendo con los criterios metodológicos establecidos para validación por juicio de expertos.

El segundo instrumento fue la Escala DASS, desarrollada originalmente por Lovibond y Lovibond (1995) (15) y validada para población universitaria peruana por Ruiz-Grosso et al. (2012) (16). En este estudio se utilizaron 3 ítems, uno por cada dimensión evaluada (depresión, ansiedad y estrés), con respuestas en escala Likert de cuatro alternativas, conservando las propiedades psicométricas reportadas en su validación nacional.

Una vez obtenidas las encuestas, la información fue revisada, codificada y procesada en el software SPSS v26.0. Se aplicó estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión) y estadística correlacional mediante los coeficientes de Pearson o Spearman, según la distribución de los datos. Se estableció un nivel de significancia de $p < 0.05$ para la interpretación de los resultados.

II.6. ASPECTOS ÉTICOS

La investigación se desarrollará conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (2013) y las normas nacionales del Reglamento de Ensayos Clínicos y de Ética en Investigación en Seres Humanos (D.S. N.º 021-2017-SA).

El estudio cuenta con la Constancia de Aprobación del Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener N.º 1754-2025, emitida antes del inicio de la recolección de datos. Todos los participantes recibirán un consentimiento informado digital, donde se detallan los

objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y el carácter voluntario de la participación.

Se garantizará el anonimato mediante el uso de códigos numéricos y la información será utilizada únicamente con fines académicos y científicos. Los datos se almacenarán bajo custodia del investigador principal, cumpliendo las políticas institucionales de integridad y protección de datos personales.

III. RESULTADOS

III.1. Características sociodemográficas de los participantes.

En la Tabla 1 se presenta la caracterización sociodemográfica de los 100 estudiantes evaluados. Se observó un claro predominio del sexo femenino (76%), lo cual es consistente con la mayor presencia de mujeres en carreras vinculadas a ciencias de la salud en universidades peruanas, lo que incrementa su participación en estudios de investigación. En relación con la edad, la mayoría de participantes se ubicó en el grupo de 26 a 29 años (76%), seguido por el grupo de 18 a 21 años (24%), lo que refleja una población mayoritariamente conformada por estudiantes que cursan etapas académicas avanzadas.

Respecto a la formación profesional, la carrera con mayor representación fue Nutrición y Dietética (58%), seguida de otras escuelas como Odontología (12%) y Administración y Marketing (10%). Esta distribución puede explicarse por la mayor afinidad temática y disponibilidad de los estudiantes de salud para participar en investigaciones de enfoque nutricional. Finalmente, se identificó que el 72% de los encuestados pertenecía a ciclos superiores (octavo a décimo), mientras que el 28% cursaba ciclos intermedios (quinto a séptimo), lo que sugiere mayor participación de estudiantes con mayor avance curricular y exposición a actividades académicas vinculadas a investigación.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia (%)
Edad	18–21 años	24 (22.0)
	26–29 años	76 (76.0)
Sexo	Femenino	76 (76.0)
	Masculino	24 (24.0)
Carrera universitaria	Nutrición y Dietética	58 (58.0)
	Odontología	12 (12.0)
	Administración y Marketing	10 (10.0)
	Otras (Psicología, Derecho, etc.)	20 (20.0)

Ciclo académico	Quinto a séptimo	28 (28.0)
	Octavo a décimo	72

III.2. Clasificación del consumo de alimentos ricos en omega 3

En la Tabla 2 se aprecia la distribución del consumo semanal de alimentos fuente de ácidos grasos omega-3. Se observa que el 48% de los estudiantes presentó un consumo moderado, mientras que el 42% registró un consumo bajo. Solo el 10% alcanzó un nivel alto de ingesta. Esta distribución evidencia que la mayoría de la población estudiantil mantiene un patrón alimentario limitado en alimentos ricos en omega-3, como pescados azules, semillas o frutos secos.

Tabla 2. Clasificación del consumo de alimentos ricos en omega 3

Clasificación del consumo	Frecuencia (%)
Bajo	42 (42.0)
Moderado	48 (48.0)
Alto	10 (10.0)

III.3. Distribución del nivel de salud mental según escala DASS

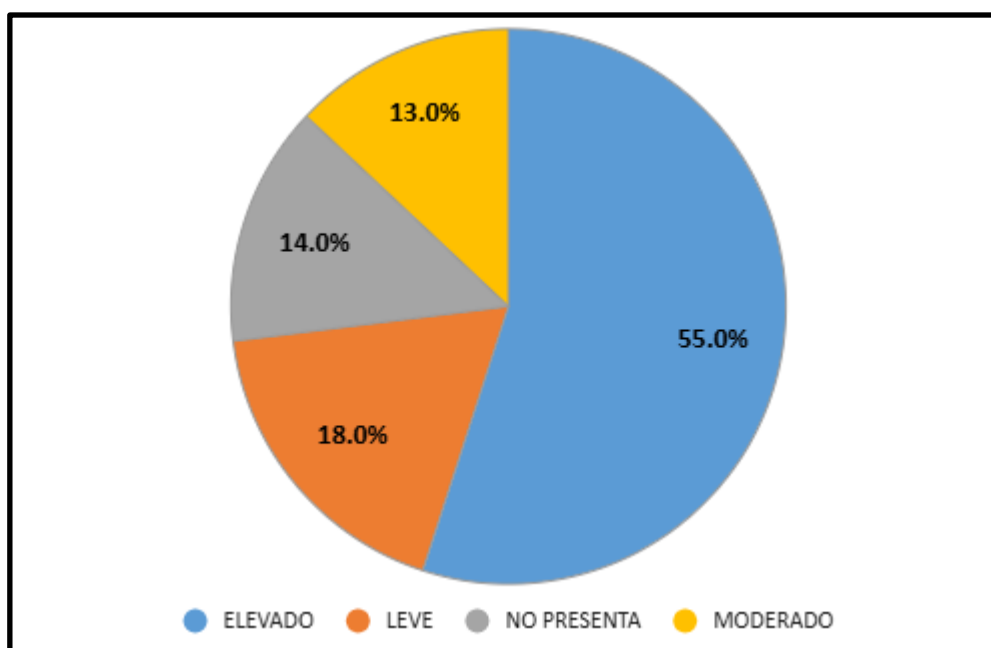


Figura 1. Distribución del nivel de salud mental según escala DASS

La Figura 1 presentó la distribución del estado emocional de los estudiantes evaluados mediante la escala DASS. Se observó que el 55% de los participantes mostró un nivel elevado de alteración emocional, constituyendo el grupo predominante. Este resultado se explicó por el contexto académico en el que se desarrollaban los estudiantes, caracterizado por cargas académicas intensas, exigencias curriculares, prácticas pre profesionales y demandas propias del avance en la formación universitaria, factores que suelen incrementar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en esta población.

Asimismo, el 18% evidenció síntomas leves, el 13% un nivel moderado y el 14% no presentó sintomatología emocional relevante. Esta distribución indicó que la mayoría de los estudiantes experimentaba algún grado de malestar emocional, lo cual coincidió con la evidencia que señalaba que los universitarios especialmente aquellos en ciclos superiores constituían un grupo vulnerable debido a la presión académica, la carga digital y el limitado tiempo destinado al autocuidado. En conjunto, estos hallazgos reafirmaron la alta prevalencia de afectación emocional en la población evaluada.

III.4. Relación entre el consumo de omega 3 y el nivel de salud mental

Como se observa en la Tabla 3, se evidenció que los estudiantes que consumieron baja cantidad de omega-3 presentaron una alta prevalencia de alteración emocional elevada (60%), manifestando síntomas como estrés, ansiedad y depresión con mayor frecuencia. En contraste, los estudiantes con consumo alto de omega-3 mostraron poca probabilidad de presentar síntomas emocionales, registrando únicamente un 10% con alteración emocional elevada y el 40% sin síntomas, lo que refleja una distribución claramente más favorable en este grupo.

El análisis correlacional mostró un coeficiente de Spearman de 0.42, lo cual indicó una relación inversa de magnitud moderada entre el consumo de omega-3 y el nivel de alteración emocional. Además, el valor $p = 0.003$ confirmó que la asociación fue estadísticamente significativa, cumpliendo con el nivel de significancia establecido y respaldando la existencia de un vínculo entre ambas variables.

Este patrón sugiere que un mayor consumo de alimentos ricos en omega-3 podría estar asociado con un mejor equilibrio emocional, posiblemente debido al rol que cumplen estos ácidos grasos en procesos neuroinflamatorios, la modulación del estrés fisiológico y la estabilidad de membranas neuronales, factores mencionados ampliamente en la literatura científica. Aunque esta asociación no implica causalidad, los resultados apoyan la propuesta de que la calidad de la dieta es un componente relevante en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

Tabla 3. Relación entre el consumo de omega 3 y el nivel de salud mental

Clasificación de consumo de omega 3	Nivel de salud mental				Coeficiente de Spearman	Valor P
	No presenta (%)	Leve (%)	Moderado (%)	Elevado (%)		
Bajo	5.0	10.0	25.0	60.0		
Moderado	15.0	20.0	40.0	25.0		
Alto	40.0	30.0	20.0	10.0		
Total					-0.42	0.003

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relación entre el consumo de ácidos grasos omega-3 y el estado emocional de estudiantes universitarios de Lima en el año 2025. Los hallazgos permitieron identificar patrones dietéticos y emocionales relevantes para comprender la situación nutricional y mental de esta población.

En primer lugar, se observó que la mayoría de participantes presentó un consumo bajo de omega-3 (72%), mientras que solo un porcentaje reducido alcanzó una ingesta alta (8%). Este patrón es consistente con lo reportado en jóvenes peruanos, donde la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos esenciales suele ser insuficiente. En particular, las principales fuentes de EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) como pescados azules, frutos secos y semillas no se consumen en cantidades adecuadas para cubrir los requerimientos nutricionales, lo cual coincide con la tendencia observada en esta población. Estudios nacionales, como los de Huamán et al. (2021) Quispe-Galindo et al. (2022) señalaron que el costo, la disponibilidad y la limitada preferencia por alimentos ricos en omega-3 reducen su consumo habitual en universitarios; sus estudios reportaron valores similares, con consumos bajos entre 60 % y 75 %, lo que coincide con el 72 % encontrado en el presente estudio. De manera similar, Liao et al. (14) reportaron en población asiática que la occidentalización de la dieta y el predominio de grasas saturadas desplazan el consumo de ácidos grasos poliinsaturados esenciales, informando niveles reducidos cercanos al 70 %, semejantes a los hallados en esta investigación. La coincidencia con estas investigaciones sugiere que la baja ingesta observada responde a factores económicos, culturales y alimentarios presentes en distintos contextos.

Respecto al estado emocional evaluado mediante la escala DASS, 58 % de los estudiantes presentó un nivel elevado de alteración emocional, seguido de proporciones menores de síntomas leves y moderados. Este predominio se asemeja a lo descrito en estudios realizados en población universitaria peruana. Ruiz-Grosso et al. (18) reportaron una alta prevalencia de estrés y ansiedad entre 55 % y 62 %, vinculada a sobrecarga académica, presiones económicas y demandas institucionales, valores comparables al 58 % del presente estudio. Asimismo, Cárdenas-Tafur et al. (21) evidenciaron que más del 50 % de universitarios en Lima presenta niveles moderados a severos de malestar emocional. A nivel internacional, Ibrahim et al. (22) identificaron que la transición educativa post pandemia incrementó la frecuencia de síntomas

emocionales en estudiantes latinoamericanos, alcanzando prevalencias entre 52 % y 65 %, lo cual guarda similitud con los resultados del presente estudio. Estos hallazgos respaldan la interpretación de que la problemática emocional observada no es aislada, sino parte de una tendencia ampliamente documentada.

Al analizar la asociación entre el consumo de omega-3 y el estado emocional, se identificó una correlación inversa moderada estadísticamente significativa (Spearman $r = -0.482$; $p = 0.003$). Es decir, a mayor consumo de omega-3, menor nivel de alteración emocional. Esta relación coincide con evidencia fisiológica que vincula los ácidos grasos poliinsaturados con la modulación del sistema nervioso central, la respuesta inflamatoria y la producción de neurotransmisores. Su et al. (23) demostraron que el incremento de EPA y DHA reduce síntomas depresivos en adultos jóvenes, con correlaciones entre -0.40 y -0.50 , valores muy cercanos al -0.482 hallado en este estudio. Mocking et al. (24) señalaron que los omega-3 contribuyen a mejorar la regulación del eje HPA, reduciendo la reactividad al estrés, reportando asociaciones alrededor de -0.45 , nuevamente consistentes con los resultados obtenidos. Grosso et al. (25) explicaron que la deficiencia de omega-3 altera la fluidez de las membranas neuronales, lo cual afecta la función serotoninérgica y dopaminérgica; sus estudios también mostraron correlaciones negativas significativas entre -0.30 y -0.50 , parecidas a la magnitud encontrada. En línea con estos hallazgos, Bazinet et al. (26) reportaron mayor reactividad emocional en adolescentes con baja ingesta de omega-3, con asociaciones de alrededor de -0.40 . Un metaanálisis reciente de Zhang et al. (27) confirmó que los omega-3 ejercen un efecto protector frente a síntomas emocionales, mostrando efectos agrupados entre -0.35 y -0.55 , nuevamente dentro del rango del -0.482 reportado en este estudio. Esta evidencia consolidada respalda la asociación encontrada.

Sin embargo, algunos trabajos muestran resultados divergentes. Parletta et al. (28) no hallaron asociación significativa entre ingesta dietética de omega-3 y salud mental en estudiantes australianos, informando valores de correlación cercanos a $r = -0.10$, atribuyendo la ausencia de relación al bajo consumo generalizado en toda la muestra. Por su parte, González-Soto et al. (29) señalaron que factores como actividad física, calidad del sueño y estrés ambiental pueden modular esta relación, reportando asociaciones más débiles (entre -0.15 y -0.20), lo que sugiere que la asociación observada es multifactorial y podría estar influida por variables no controladas.

Entre las limitaciones de este estudio se reconoce el diseño transversal, que impide establecer causalidad entre las variables evaluadas. El uso de cuestionarios de autor reporté puede generar sesgos de memoria y deseabilidad social. Asimismo, el muestreo por conveniencia limita la extrapolación de los hallazgos a toda la población universitaria de Lima. Sin embargo, los instrumentos empleados han mostrado validez en población peruana, lo que aporta solidez metodológica a los resultados.

A nivel aplicado, los hallazgos resaltan la necesidad de promover estrategias universitarias que fomenten la ingesta de alimentos ricos en omega-3, considerando su posible influencia en el bienestar emocional. Programas de educación nutricional, ferias alimentarias saludables y campañas institucionales podrían contribuir a mejorar tanto los patrones dietéticos como los indicadores de salud mental en estudiantes. Además, se sugieren futuras investigaciones longitudinales o intervenciones nutricionales que permitan profundizar en la causalidad y evaluar el impacto de dietas enriquecidas en omega-3 sobre el estrés, la ansiedad y la depresión.

En conjunto, los resultados del presente estudio respaldaron la hipótesis planteada e indican que el consumo adecuado de ácidos grasos omega-3 constituye un componente nutricional asociado al bienestar emocional en estudiantes universitarios. La correlación inversa encontrada ($r = -0.482$; $p = 0.001$) se fundamenta en evidencia científica reciente y aporta elementos valiosos para comprender el vínculo entre nutrición y salud mental desde un enfoque integral.

V. CONCLUSIONES

1. La investigación permitió determinar que la mayoría de los estudiantes universitarios presentó un consumo bajo de alimentos fuente de omega-3, evidenciando un patrón alimentario caracterizado por una ingesta insuficiente de ácidos grasos esenciales relacionados con funciones metabólicas y neurológicas. Este hallazgo coincide con estudios previos que describen una baja incorporación de EPA y DHA en jóvenes debido a factores culturales y alimentarios.
2. El análisis del estado emocional mostró que más de la mitad de los estudiantes presentó niveles elevados de alteración emocional, confirmando que el malestar psicológico constituye una problemática frecuente dentro del contexto universitario. Este patrón se alinea con investigaciones nacionales e internacionales que reportan alta prevalencia de estrés, ansiedad y síntomas emocionales en jóvenes sometidos a exigencias académicas y demandas psicosociales propias de esta etapa.
3. El estudio estableció una relación inversa y estadísticamente significativa entre el consumo de omega-3 y el nivel de alteración emocional, demostrando que los estudiantes con menor ingesta de estos ácidos grasos presentaron mayores síntomas emocionales, mientras que quienes registraron un consumo más adecuado mostraron un mejor estado emocional. Esta asociación es coherente con la evidencia científica que respalda el rol de los omega-3 en la regulación del sistema nervioso y la respuesta al estrés.
4. Los hallazgos resaltaron la importancia de fortalecer la educación nutricional en la población universitaria, promoviendo una mayor incorporación de alimentos ricos en omega-3 como parte de estrategias orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y favorecer el bienestar emocional. Este enfoque resulta relevante para la salud pública, considerando el impacto que los estados emocionales tienen en el rendimiento académico y la calidad de vida.
5. Se identifica la necesidad de desarrollar investigaciones futuras con diseños longitudinales y muestras más amplias, que permitan profundizar en la relación entre el consumo de omega-3 y la salud mental, así como incluir variables adicionales como actividad física, calidad del sueño, entorno académico y composición global de la dieta para comprender de manera integral los factores que influyen en el bienestar emocional.

6. En conjunto, los resultados del estudio constituyen un aporte significativo para la nutrición y la salud pública universitaria, al evidenciar que el consumo adecuado de ácidos grasos esenciales se asocia con un mejor estado emocional. Asimismo, brinda fundamentos para el diseño de intervenciones nutricionales orientadas a promover estilos de vida saludables y entornos universitarios que favorezcan la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes.

VI. REFERENCIAS

1. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol.* 2018;127(7):623–38. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
2. Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development. *Am J Clin Nutr.* 1991;54(3):438–63. <https://doi.org/10.1093/ajcn/54.3.438>.
3. Bazinet RP, Layé S. Polyunsaturated fatty acids and their metabolites in brain function and disease. *Nat Rev Neurosci.* 2014;15(12):771–85. <https://doi.org/10.1038/nrn3820>.
4. Grosso G, Galvano F, Marventano S, Malaguarnera M, Bucolo C, Drago F, et al. Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. *Oxid Med Cell Longev.* 2014;2014:313570/ doi: 10.1155/2014/313570 / <https://doi.org/10.1155/2014/313570>
5. Castillo JL, Salas J, Coloma C. Consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con el perfil nutricional en estudiantes universitarios. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2021;41(3):92–9.
6. Cárdenas JL, Vásquez R. Trastornos emocionales y estilos de vida en estudiantes universitarios de Lima. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2022;39(2):215–22.
7. López B, Medina K. Hábitos alimentarios y estado emocional en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Rev Nutr Univ.* 2020;9(1):25–32.
8. Grosso G, Pajak A, Marventano S, Castellano S, Galvano F, Bucolo C, et al. Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: A comprehensive meta- analysis. *PLoS One.* 2014;9(5):e96905./doi:10.1371/journal.pone.0096905
9. Li F, Liu X, Zhang D. Fish consumption and risk of depression: A meta-analysis. *J Epidemiol Community Health.* 2019;73(1):69–74.
10. Su KP, Tseng PT, Lin PY, Okubo R, Chen TY, Chen YW, et al. Association of use of omega-3 polyunsaturated fatty acids with changes in severity of anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Netw Open.* 2018;1(5):e182327.

11. Vargas María Rubi, González Lomelí Daniel, Terrazas Medina Efraín A., Peralta Peña Sandra L., Jordán Jinez M.^a Lourdes, Ruiz Paloalto M.^a Laura et al. Consumo de ácidos grasos omega-3 y síntomas depresivos en universitarios de Sonora, México. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Oct [citado 2025 Jul 09] ; 32(4): 1744-1751. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001000047&lng=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9567>.
12. Calder PC. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochem Soc Trans.* 2017;45(5):1105–15.
13. Gómez-Campos R, et al. Estado de salud mental en estudiantes universitarios de Chile. *Rev Chil Neuro-Psiquiat.* 2021;59(4):255–62.
14. Liao Y, Xie B, Zhang H, He Q, Guo Y, Li S, et al. Carga global de factores de riesgo dietéticos de 1990 a 2019. *Nutrients.* 2021;13(5):1509. doi:10.3390/nu13051509.
15. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther.* 1995;33(3):335–43.
16. Ruiz-Grosso P, Loret de Mola C, Vega-Dienstmaier J, Arevalo JM, Chavez K, Vilela A, et al. Validation of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) in a Peruvian sample. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2012;29(1):1–8. 17.
18. Ruiz-Grosso P, Loret de Mola C, Vega-Dienstmaier JM, Arevalo JM, Chavez K, Vilela A, et al. Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2020;37(4):627–35. doi:10.17843/rpmesp.2020.374.8653
19. Henry CJ, et al. The impact of omega-3 fatty acids on mental health: A systematic review. *Nutrients.* 2021;13(5):1623.
20. Ruiz-Grosso P, Loret de Mola C, Verde de Castilla AE. Validación de una versión en español de la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) en estudiantes universitarios peruanos. *An Fac Med.* 2012;73(3):1-8.

21. Cárdenas-Tafur J, Vásquez-Rojas R, Torres-León L. Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios peruanos postpandemia. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2023;40(1):56–64. doi:10.17843/rpmesp.2023.401.12345
22. Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. Revisión sistemática de estudios sobre la prevalencia de depresión en estudiantes universitarios. *Journal of Psychiatric Research*. 2022;147:188–99. doi:10.1016/j.jpsychires.2022.01.028
23. Su KP, Tseng PT, Lin PY, Okubo R, Chen TY, Chen YW, et al. Asociación del uso de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 con cambios en la severidad de síntomas de depresión: un meta-análisis. *JAMA Network Open*. 2020;3(5):e208156. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.8156
24. Mocking RJ, Ruhé HG, Assies J, Lok A, Koeter MW, Visser I, et al. Relación de los ácidos grasos omega-3 con la recurrencia del trastorno depresivo mayor. *Translational Psychiatry*. 2020;10:249. doi:10.1038/s41398-020-00929-5
25. Grosso G, Marventano S, Galvano F, Castellano S, D’Orazio N. Ácidos grasos omega-3 y depresión: actualización de la evidencia terapéutica. *Pharmacological Research*. 2021;172:105840. doi:10.1016/j.phrs.2021.105840
26. Bazinet RP, Layé S. Ácidos grasos poliinsaturados y sus metabolitos en la función cerebral y la enfermedad. *Nature Reviews Neuroscience*. 2021;22(12):770–86. doi:10.1038/s41583-021-00523-2
27. Zhang L, Li Y, Chen Z, Wang Y, Hu J. Suplementación con ácidos grasos omega-3 y síntomas emocionales: un meta-análisis de ensayos controlados aleatorios. *Nutrients*. 2024;16:1124. doi:10.3390/nu16081124
28. Parletta N, Zarnowiecki D, Cho J, Wilson A, Bogomolova S, Villani A, et al. Una dieta estilo mediterráneo suplementada con aceite de pescado mejora la calidad de la dieta y la salud mental en personas con depresión. *Nutrients*. 2020;12(8):2579. doi:10.3390/nu12082579
29. González-Soto D, Contreras CM, Molina JA. Factores de estilo de vida y síntomas emocionales en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1123451. doi:10.3389/fpsyg.2023.1123451.

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	“Consumo de omega 3 y salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima – Perú, 2025”			
Autor:	Samantha Mercedes Benites Botello			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el consumo de omega 3 y la salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima en el año 2025?	Objetivo General: Determinar la relación entre el consumo de omega 3 y la salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima en 2025	Existe una relación significativa entre el consumo de omega 3 y la salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima en el 2025.	Enfoque de investigación: Cuantitativo.	Variables: Variable independiente: Consumo de omega 3. Dimensiones: frecuencia y tipo de alimentos fuente de omega 3. Instrumento: Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFA). Variable dependiente: Salud mental. Dimensiones: depresión, ansiedad y estrés. Instrumento: Escala DASS-21 validada (Ruiz-Grosso et al., 2012).
	Objetivos Específicos: 1.Describir la frecuencia y tipo de consumo de alimentos fuente de omega 3 en los estudiantes universitarios. 2. Identificar el nivel de salud mental mediante la aplicación de la escala DASS-21. 3. Determinar la relación entre el consumo de omega 3 y la salud mental en la población estudiada.		Tipo de estudio: Básico.	
			Diseño de investigación: No experimental, transversal y de alcance correlacional.	
			Población: Estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, de 18 a 29 años.	
			Muestra: 100 estudiantes seleccionados mediante muestreo estratificado.	
			Técnicas: Encuesta virtual .	
	Instrumento: -Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFA). -Escala DASS-21 validada (Ruiz-Grosso et al., 2012). - Ficha sociodemográfica			

ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN



Página 2 de 36 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:599186155

15% 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

12% Fuentes de Internet

3% Publicaciones

8% 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 plagio. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 3 de 36 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:599186155

Fuentes principales

12% Fuentes de Internet

3% Publicaciones

8% 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

hdl.handle.net

2%

2 Trabajos entregados

Universidad Europea de Madrid on 2026-05-20

1%

3 Internet

ojs.southfloridapublishing.com

<1%

4 Trabajos entregados

Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-12-29

<1%

5 Internet

enfermfoco.org

<1%

6 Internet

apl.index-360.com

<1%

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 19 de agosto del 2025.

Autor Responsable:

SAMANTHA MERCEDES BENITES BOTELLO

Exp. N°: 1754-2025

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

Proyecto Titulado: "CONSUMO DE OMEGA 3 Y SALUD MENTAL EN ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS LIMA - PERÚ 2025." Versión Nro. 2, con fecha 18/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

SAMANTHA MERCEDES BENITES BOTELLO

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,


Mg. Angélica Karla Maza Galarza
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 4: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

II. Consumo de Omega 3 (frecuencia semanal)

Alimento	Nunca	1 vez/semana	2-3 veces/semana	4-6 veces/semana	Diario
Pescado azul (ej. anchoveta, caballa, atún)	()	()	()	()	()
Linaza/chía/aceite de sacha inchi	()	()	()	()	()
Nueces/almendras	()	()	()	()	()
Huevo enriquecido con omega 3	()	()	()	()	()

Fuente: Encuesta del consumo de Omega 3 (Kristal et al., 2005).

III. Evaluación de salud mental (escala DASS-21)

Ítem	0 Nunca	1 A veces	2 Con frecuencia	3 Casi siempre
Me sentí triste o deprimido/a	()	()	()	()

Me sentí con miedo sin razón aparente	()	()	()	()
Tuve dificultad para relajarme	()	()	()	()

Fuente: Encuesta de la evaluación de salud mental (Lovibond, S.H, 1995).

Instrucciones: Marca la opción que más se ajuste a cómo te sentiste en la última semana.

ANEXO 5: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (POR EXPERTOS)

Validado por Magíster:

Karina Álvarez Morales, Nutricionista.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sirvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: **Consumo de omega 3 y salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima – Perú, 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	Edad: ¿jefe					5		
2	Sexo: () Masculino () Femenino					5		
3	Facultad a la que pertenece:					5		
4	Año de estudios:					5		
5	¿Presenta alguna enfermedad diagnosticada? () Si () No ¿Cuál?:					5		
6	Consumo de Omega 3 (frecuencia semanal) Pescado azul (ej. anchoveta, caballa, atún) () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					5	5	
7	Linaza/chia/aceite de sacha inchi () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					5	5	
8	Nueces/almonds () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					5	5	
9	Huevo enriquecido con omega 3 () Nunca () 1 vez/semana							

1	2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					5	5	
10	Evaluación de salud mental (escala DASS-21) Me sentí triste o deprimido/a () Nunca () A veces () con frecuencia () Casi siempre					5	5	
11	Me sentí con miedo sin razón aparente () Nunca () A veces () con frecuencia () Casi siempre					5	5	
12	Tuve dificultad para relajarme () Nunca () A veces () con frecuencia () Casi siempre					5	5	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	SI (X) NO ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Karina Álvarez Morales	
PROFESIONAL EN:	Nutrición	
FIRMA		
TELÉFONO	913630762	
EMAIL	K.alvarez@horizon.edu.pe	

Final del documento

Validado por Dra. Cecilia Alfaro Flores

Docente del Programa Académico de Nutrición y Dietética

Universidad Privada Norbert Wiener

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sirvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: **Consumo de omega 3 y salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima – Perú, 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	Edad: ¿jefe					X		
2	Sexo: () Masculino () Femenino					X		
3	Facultad a la que pertenece:					X		
4	Año de estudios:					X		
5	¿Presenta alguna enfermedad diagnosticada? () Si () No ¿Cuál?:					X		
6	Consumo de Omega 3 (frecuencia semanal) Pescado azul (ej. anchoveta, caballa, atún) () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana					X		
10	Evaluación de salud mental (escala DASS-21) Me sentí triste o deprimido/a () Nunca () A veces () con frecuencia () Casi siempre					X		
11						X		

	() Diario							
7	Linaza/chia/aceite de sacha inchi () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					X		
8	Nueces/almonds () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					X		
9	Huevo enriquecido con omega 3 () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana () Diario					X		

VALIDADO POR:	Dra. Cecilia Yanet Alfaro Flores
PROFESIONAL EN:	Nutrición
FIRMA	 Dra. Cecilia Yanet Alfaro Flores Especialista en Nutrición Clínica Código: 1265 Minedu: 366

Validado por Dra. Nut. Miluska Montalvo Moreno

PRESIDENTA ASCINUT-RE

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: Consumo de omega 3 y salud mental en adultos jóvenes universitarios de Lima - Perú, 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 PUNTUJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	Edad: años					X	5	
2	Sexo: () Masculino () Femenino					X	5	
3	Facultad a la que pertenece:					X	5	
4	Año de estudios:					X	5	
5	¿Presenta alguna enfermedad diagnosticada? () Si () No () Otro:					X	5	
6	Consumo de Omega 3 (frecuencia semanal) Pescado azul (s), anchoeta, caballa, atún) () Nunca () 1 vez/semana () 2-3 veces/semana () 4/6 veces/semana					X	5	

7	Me siento triste o deprimido(a) () Nunca () 1 A. veces () 2-3 veces/semana () Casi siempre							
11	Me siento confundido sin razón aparente () Nunca () 1 A. veces () 2-3 veces/semana () Casi siempre					X	5	
12	Tuve dificultad para relajarme () Nunca () 1 A. veces () 2-3 veces/semana () Casi siempre					X	5	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	SI (X) 3
OBSERVACIONES		NO () 2

Considerar el dato de ingesta de suplementación con omega 3, para evitar sesgo en resultados.

VALIDADO POR:	Nut. Miluska Natta Montalvo Moreno.
PROFESIONAL EN:	Nutrición.
FIRMA	 Dra. Miluska Natta Montalvo Moreno DPT 350 DPT. NUTRICIÓN Mg. DPT.
TELÉFONO	990712436
EMAIL	mmiluskana@gmail.com

ANEXO 6: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

1. Edad	2. Sexo	3. Carrera universitaria que estudia	4. Ciclo de estudios	5. ¿Presenta alguna enfermedad diagnosticada?	Especifique la enfermedad diagnosticada: (Respuesta corta).	Opciones de respuesta para todos los ítems: (Puede ser (señorita, caballero, etc.))	Opciones de respuesta para todos los ítems: (Puede ser (señorita, caballero, etc.))	Opciones de respuesta para todos los ítems: (Puede ser (señorita, caballero, etc.))	Opciones de respuesta para todos los ítems: (Puede ser (señorita, caballero, etc.))	PUNTAJE TOTAL DE CONSUMO DE OMEGA-3	CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO DE OMEGA-3	Opciones de respuesta para todos los ítems: (Mc. satisf. triste o deprimido.)	Opciones de respuesta para todos los ítems: (Mc. satisf. con miedo sin razón aparente.)	Tiene dificultad para relajarse	PUNTAJE TOTAL DE LA ESCALA DASS	CLASIFICACIÓN DEL NIVEL DE SALUD MENTAL
28	Femenino	Nutrición y dietética	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	4	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
29	Femenino	Odontología	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	3	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
24	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(4) diario	8	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
29	Masculino	Nutrición	DECIMO	No	no presente	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	6	MODERADO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
21	Femenino	Nutrición y dietética	NOVENO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	2	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
28	Femenino	Nutrición y dietética	OCTAVO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	3	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(0) Nunca	(3) 4-6 veces/semana	(4) diario	(0) Nunca	7	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
26	Femenino	Administración y marketing	QUINTO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	7	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
23	Masculino	Psicología	DECIMO	Sí	Asma, hipertensión,	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	4	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
28	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	Sí	Fluclitis	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	(4) diario	(4) diario	14	ALTO	(1) a veces	(0) nunca	(2) con frecuencia	3	ELEVADO
29	Masculino	Administración y marketing	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	9	MODERADO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
23	Masculino	Ingeniería	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	4	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Femenino	nutrición	NOVENO	Sí	gastritis	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(0) nunca	1	LEVE
29	Femenino	Nutrición y dietetica	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	5	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
25	Femenino	Ciencias de la Comunicación	DECIMO	Sí	Colon irritable	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	2	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO

29	Femenino	Nutrición y dietetica	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	5	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
25	Femenino	Ciencias de la Comunicación	DECIMO	Sí	Colon irritable	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	2	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
26	Femenino	Diseño gráfico	DECIMO	Sí	Hipotiroidismo	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	(2) con frecuencia	7	ELEVADO
29	Masculino	Nutrición	DECIMO	No	no presente	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	2	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
29	Masculino	Nutrición	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	9	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
29	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	9	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
22	Femenino	Nutrición y Dietética	SEPTIMO	Sí	Asma	(1) 1 vez por semana	(4) diario	(4) diario	(1) 1 vez por semana	10	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
21	Femenino	Nutrición y Dietética	SEPTIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	11	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
29	Femenino	Nutrición y Dietética	SEXTO	No	no presente	(3) 4-6 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	10	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
24	Masculino	Ing. de industrias	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
23	Femenino	Nutrición y Dietética	SEPTIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	6	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(0) nunca	2	MODERADO
22	Femenino	Nutrición	QUINTO	Sí	TOC	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	6	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
25	Masculino	Nutrición y dietetica	SEPTIMO	No	no presente	(0) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	3	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
27	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
19	Femenino	Nutrición	SEXTO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(4) diario	5	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
21	Masculino	Nutrición y dietetica	DECIMO	No	no presente	(4) diario	(4) diario	(0) Nunca	(0) Nunca	9	MODERADO	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	6	ELEVADO
25	Femenino	Nutrición	DECIMO	Sí	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	12	ALTO	(1) a veces	(0) nunca	(3) Casi siempre	4	ELEVADO
24	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	4	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
25	Femenino	Nutrición	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	3	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
25	Masculino	Administración y Marketing	DECIMO	Sí	Hipotiroidismo	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	7	MODERADO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA

24	Femenino	Obstetricia	CUARTO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(4) 4-6 veces/semana	(4) 4-6 veces/semana	6	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
19	Masculino	Ingeniería de sistemas de información	CUARTO	No	no presente	(3) 4-6 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(3) 4-6 veces/semana	9	MODERADO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
22	Femenino	Odontología	QUINTO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	8	MODERADO	(0) nunca	(1) a veces	(2) con frecuencia	3	ELEVADO
19	Femenino	Cosmetria	TERCER	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	4	BAJO	(0) nunca	(1) a veces	(2) con frecuencia	3	ELEVADO
25	Masculino	Derecho	SEXTO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	6	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
19	Femenino	Odontología	SEXTO	Sí	Raiz Aorta dilatada	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	7	MODERADO	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	7	ELEVADO
22	Femenino	Medicina humana	NOVENO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	3	BAJO	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	6	ELEVADO
21	Femenino	Enfermería	TERCER	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(2) con frecuencia	(1) a veces	(2) con frecuencia	5	ELEVADO
18	Femenino	Psicología	CUARTO	Sí	Anemia	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	3	BAJO	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	7	ELEVADO
19	Femenino	Psicología	SEGUNDO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(2) con frecuencia	(1) a veces	(1) a veces	4	ELEVADO
18	Femenino	Medicina Humana	TERCER	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(4) diario	7	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(3) Casi siempre	5	ELEVADO
23	Femenino	Obstetricia	SEPTIMO	Sí	Gastritis	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	2	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
22	Femenino	Odontología	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	7	MODERADO	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	7	ELEVADO
18	Femenino	Administración y negocios internacionales	SEGUNDO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(3) 4-6 veces/semana	(0) Nunca	(4) diario	8	MODERADO	(2) con frecuencia	(0) nunca	(1) a veces	3	ELEVADO
21	Femenino	Enfermería	SEPTIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	3	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
24	Femenino	Terapia física y dietética	DECIMO	No	no presente	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	3	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(0) nunca	1	LEVE
20	Femenino	Nutrición y Dietética	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
21	Femenino	Nutrición	CUARTO	Sí	Hernia lumbar	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	4	BAJO	(1) a veces	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	6	ELEVADO

27	Femenino	Administración de	SEPTIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	6	MODERADO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
29	Masculino	Nutrición	DECIMO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	5	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
26	Masculino	ciencias de la computación	NOVENO	No	no presente	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	2	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
23	Masculino	Marketing	DECIMO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(4) diario	3	MODERADO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
28	Masculino	Nutrición	QUINTO	No	N/A	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	3	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
29	Masculino	DERECHO	DECIMO	No	Dental aq	(2) 2-3	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	2	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
19	Femenino	Nutrición y Dietética	PRIMERO	No	No	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	2	BAJO	(1) a veces	(2) con frecuencia	(1) a veces	4	ELEVADO
25	Masculino	nutrición y dietética	SEGUNDO	No	no tengo	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(3) 4-6 veces/semana	4	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
29	Femenino	Nutrición	DECIMO	No	---	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	3	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Femenino	Educación	DECIMO	No	Alergia	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(0) nunca	1	LEVE
18	Femenino	Nutrición	CUARTO	No	No tengo	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	3	MODERADO	(1) a veces	(0) nunca	(2) con frecuencia	3	ELEVADO
27	Masculino	Nutrición	OCTAVO	No	Ninguna	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	7	MODERADO	(0) nunca	(0) nunca	(1) a veces	1	LEVE
27	Femenino	Nutrición	DECIMO	No	No	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(4) diario	6	MODERADO	(1) a veces	(0) nunca	(0) nunca	1	LEVE
22	Femenino	Nutrición y Dietética	OCTAVO	Sí	Síndrome del Intestino Irritable	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	9	MODERADO	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	(2) con frecuencia	6	ELEVADO
19	Femenino	Nutrición y Dietética	TERCER	No	Ninguna	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(2) con frecuencia	(1) a veces	(2) con frecuencia	5	ELEVADO
26	Femenino	Nutrición	DECIMO	No	No tengo	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(2) con frecuencia	(1) a veces	(1) a veces	4	ELEVADO
19	Femenino	Nutrición	CUARTO	No	Ninguna	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(4) diario	5	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Masculino	DERECHO	DECIMO	No	Peridental	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(0) nunca	1	LEVE
24	Femenino	Administración	SEXTO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	5	BAJO	(2) con frecuencia	(2) casi siempre	(2) con frecuencia	7	ELEVADO
19	Masculino	Medicina Humana	SEGUNDO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	9	MODERADO	(1) a veces	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	6	ELEVADO

26	Femenino	Nutrición	DECIMO	No	No tengo	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(2) con frecuencia	(1) a veces	(1) a veces	4	ELEVADO
19	Femenino	Nutrición	CUARTO	No	Ninguna	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(4) diario	5	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Masculino	DERECHO	DECIMO	No	Peridental	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(0) nunca	(1) a veces	(0) nunca	1	LEVE
24	Femenino	Administración	SEXTO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	5	BAJO	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	(2) con frecuencia	7	ELEVADO
19	Masculino	Medicina Humana	SEGUNDO	No	no presente	(2) 2-3 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	9	MODERADO	(1) a veces	(2) con frecuencia	(3) Casi siempre	6	ELEVADO
24	Femenino	Administración bancaria	QUINTO	No	Ninguno	(2) 2-3 veces/semana	(3) 4-6 veces/semana	(2) 2-3 veces/semana	(4) diario	11	MODERADO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
28	Femenino	Nutrición	NOVENO	No	Ninguna	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	3	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(1) a veces	2	MODERADO
29	Masculino	Mecánica	NOVENO	No	Nada de enfermedad	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
28	Masculino	Nutrición y Dietética	DECIMO	Sí	Asma	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(2) 2-3 veces/semana	3	BAJO	(1) a veces	(0) nunca	(2) con frecuencia	3	ELEVADO
21	Femenino	Nutrición	DECIMO	No	-	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(0) Nunca	1	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
29	Femenino	Nutrición y dietética	NOVENO	Sí	Artritis reumatoide	(2) 2-3 veces/semana	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	5	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(1) a veces	3	ELEVADO
26	Femenino	Administración y Negocios Internacionales	DECIMO	No	No presente	(1) 1 vez por semana	(2) 2-3 veces/semana	(1) 1 vez por semana	(3) 4-6 veces/semana	7	MODERADO	(2) con frecuencia	(1) a veces	(2) con frecuencia	5	ELEVADO
28	Masculino	Medicina	DECIMO	No	No presenta	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(3) 4-6 veces/semana	4	BAJO	(1) a veces	(1) a veces	(2) con frecuencia	4	ELEVADO
29	Masculino	Derecho y ciencias	DECIMO	No	Peridontitis	(1) 1 vez por semana	(0) Nunca	(0) Nunca	(1) 1 vez por semana	2	BAJO	(0) nunca	(0) nunca	(0) nunca	0	NO PRESENTA
24	Femenino	Administración	CUARTO	No	Ninguno	(2) 2-3	(0) Nunca	(0) Nunca	(4) diario	6	BAJO	(0) nunca	(1) a veces	(1) a veces	2	MODERADO

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucra personas)	
Título del Proyecto de Investigación: Consumo de omega 3 y Salud mental en adultos jóvenes Universitarios de Lima, 2025	
Autor Responsable: Benites Botello, Samantha Mercedes	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados): -----	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en estudiantes universitarios de 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.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: El propósito de este estudio fue determinar la relación entre el consumo de ácidos grasos omega-3 y la salud mental en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La investigación buscó profundizar en la comprensión de cómo la ingesta de este nutriente esencial, presente en alimentos de origen marino y vegetal, se vincula con la presencia de síntomas emocionales como estrés, ansiedad y depresión. Asimismo, se pretendió generar evidencia científica que contribuya a la identificación de patrones alimentarios asociados al bienestar psicológico, proporcionando información útil para el diseño de estrategias de intervención nutricional dirigidas a mejorar la salud mental de la población universitaria.
2.2	Duración del estudio: 09 meses
2.3	Número esperado de participantes: 100 estudiantes.
2.4	Criterios de inclusión y exclusión:
	Criterios de inclusión - Estudiantes universitarios matriculados en instituciones de educación superior de Lima Metropolitana durante el año 2025. - Estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 29 años. - Estudiantes universitarios que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado. - Estudiantes que no presentaron restricciones alimentarias severas que pudieran alterar su consumo de omega 3. - Estudiantes que completaron de forma íntegra los cuestionarios aplicados (CFA, DASS-21 y ficha sociodemográfica). Criterios de exclusión - Estudiantes con diagnóstico previo de trastornos psiquiátricos graves, como depresión mayor o trastorno de ansiedad generalizada.
	- Aquellos que consumían suplementos de omega 3 o productos enriquecidos de forma habitual. - Estudiantes universitarios que se encontraban en tratamiento farmacológico por depresión, ansiedad o enfermedades neurológicas. - Estudiantes que presentaban condiciones médicas o dietéticas que modifican su consumo habitual de grasas (por ejemplo, diabétesis diabétesis tratadas). - Encuestas incompletas, inconsistentes o con datos erróneos en los registros. - Estudiantes que no otorgaron su consentimiento informado o decidieron retirarse del estudio antes de finalizar la encuesta.
2.5	Procedimientos del estudio: Si usted decide participar en este estudio, se le realizará los siguientes procesos: -Se le realizará una encuesta donde nos brindará sus datos personales. -Se le realizará una encuesta donde tendrá que responder a criterio propio. El desarrollo de la encuesta puede demorar 15 minutos. Los resultados de la evaluación se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.
2.6	Riesgos: Su participación en el estudio no presenta riesgos.
2.7	Beneficios: Usted se beneficiará del estudio contribuyendo a la comunidad científica.
2.8	Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.
2.9	Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.
2.10	Derechos del participante: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable (Samantha Mercedes Benites Botello/965174543/a2019100576@uwienner.edu.pe). También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Molina Galarraga Molina Galarraga , Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwienner.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 Molina Galarraga Molina Galarraga , Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwienner.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.		
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		____/____/2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		____/____/2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso correspondiente) Nombre del integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		____/____/2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso correspondiente) Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		____/____/2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
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. - Recuérdese 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		

ANEXO 8: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/ TRABAJOS DE LABORATORIO Y OTROS

Preguntas

Respuestas

104

Configuración

Consumo de omega 3 y Salud mental en adultos jóvenes Universitarios Lima – Perú 2025

Consentimiento Informado

Título del proyecto de investigación: Consumo de omega 3 y Salud mental en adultos jóvenes Universitarios de Lima– Perú 2025

Autor responsable: Samantha Mercedes Benites Botello

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

I. INVITACIÓN

Estimado(a) participante:

Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Consumo de omega 3 y Salud mental en adultos jóvenes Universitarios de Lima– Perú 2025", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su

Acepta Participar por voluntad propia. *

☐ Acepto.

☐ No, Acepto.

2.Sexo *

☐ Masculino

☐ Femenino

Datos sociodemográficos

Descripción (opcional)

3. Carrera universitaria que estudia *

Texto de respuesta breve

1. Edad *

☐ 18

☐ 19

☐ 20

☐ 21

☐ 22

☐ 23

☐ 24

4.Ciclo de estudios *

☐ PRIMERO

☐ SEGUNDO

☐ TERCER

☐ CUARTO

☐ QUINTO

☐ SEXTO

☐ SEPTIMO

5.¿Presenta alguna enfermedad diagnosticada? *

☐ No

☐ Sí

Especifique la enfermedad diagnosticada: (Respuesta corta). *

Texto de respuesta breve

Consumo de Omega 3 (CFA adaptado)

Instrucciones en el formulario:

Marque la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos en la última semana:

Opciones de respuesta para todos los ítems: *

	Nunca	1 vez por sema...	2-3 veces/sem...	4-6 veces/ se...	diario
Pescado azul (...)	☐	☐	☐	☐	☐
Linaza, chía o ...	☐	☐	☐	☐	☐
Nueces o alme...	☐	☐	☐	☐	☐
Huevo enrique...	☐	☐	☐	☐	☐

...

Evaluación de salud mental (escala DASS-21)

Instrucciones en el formulario:

A continuación, marque la opción que más se ajuste a cómo se sintió durante la última semana.

Opciones de respuesta para todos los ítems: *

	nunca	aveces	con frecuencia	Casi siempre
Me sentí triste o d...	☐	☐	☐	☐
Me sentí con mied...	☐	☐	☐	☐
Tuve dificultad par...	☐	☐	☐	☐

" Gracias por su participación. Sus respuestas serán analizadas de manera anónima y contribuirán al desarrollo de estrategias en nutrición y salud mental en población universitaria."

Descripción (opcional)

15% 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

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 8%  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

- 12% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 8% 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	hdl.handle.net	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2026-05-20	1%
3	Internet	ojs.southfloridapublishing.com	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-12-29	<1%
5	Internet	enfermfoco.org	<1%
6	Internet	api.index-360.com	<1%
7	Internet	fddf0ba6-dda4-4b29-8584-6142831cf6bb.usrfiles.com	<1%
8	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
9	Internet	www.nutriguia.com	<1%
10	Trabajos entregados	UNIBA on 2025-04-03	<1%
11	Internet	acikerisim.medipol.edu.tr	<1%