Universidad Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Tesis

Estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2025

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Montenegro Cruz, Yessica Ivonett

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0008-5594-8049

Asesora: Mg. Matos Valverde, Carmen Victoria

Código ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0748-3848

Lima – Perú

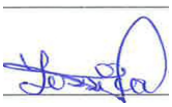
2026

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, yessica ivonett montenegro cruz egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación
"estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima 2025" Asesorado por el docente: MG. matos Valverde Carmen victoria DNI 15729278 ORCID https://orcid.org/0000-0002-0748-3848 tiene un índice de similitud de **17 (diecisiete) %** con código OID: 14912:605077727 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:
yessica ivonett Montenegro cruz
DNI: 46653537

……

Firma de autor 2

Nombres y apellidos Egresado
DNI:



……
Firma
Nombres y apellidos del Asesor:
Mg. Matos Valverde, Carmen Victoria
DNI: 15729278

Lima, 30 de setiembre de 2026

AGRADECIMIENTO

A mi señor Jesús por iluminarme, brindarme la fuerza y haberme permitido lograr culminar mi carrera profesional, la cual ha sido una etapa muy difícil de recorrer, Pero aquí estoy cumpliendo uno de mis más grandes sueños.

a mi casa de estudios, Universidad Norbert Wiener y En especial a mi estimada licenciada Ana Chinchay Córdova que estuvo ahí en todo este proceso motivándome a través de sus enseñanzas.

DEDICATORIA

A mis familiares, en especial a mi madre Jessica Cruz, por su inmensurable apoyo, quienes me acompañaron en este largo y arduo proceso con el anhelo de ver este proyecto hecho realidad, a pesar de las adversidades y circunstancias que hemos atravesado.

A mi añorado padre, Elisvan Montenegro, quien a través de su ejemplo me enseñó el valor de la perseverancia y determinación para seguir adelante con nuestros propósitos y que, aunque él ya no esté a mi lado quiero decirle que lo logré.

Por último, a mis estimadas compañeras de trabajo y futuras colegas del INMP, quienes siempre me guiaron y brindaron sus palabras de aliento empujándome a continuar.

ÍNDICE

Agradecimiento iii

Dedicatoria iv

Índice v

Resumen viii

Abstract ix

CAPITULO I: EL PROBLEMA 1

1.1 Planteamiento del Problema 1

1.2. Formulación del problema 3

1.2.1. Problema general 3

1.2.2. Problemas específicos 3

1.3. Objetivos de la investigación 4

1.3.1 Objetivo General 4

1.3.2 Objetivo Específico 4

1.4. Justificación de la investigación 4

1.4.1. Justificación Teórica 4

1.4.2. Justificación Metodológica 5

1.4.3. JustificaciónPráctica. 5

1.5.Limitaciones de Investigación 5

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO 7

2.1. Antecedentes 7

2.2. Bases teóricas 10

2.3. Formulación de Hipótesis 20
2.3.1 Hipótesis General 20
2.3.2 Hipótesis Específicas 20
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA 21
3.1 Investigación. 21
3.2 Enfoque de Investigación. 21
3.3 Tipodeinvestigación. 21
3.4Diseñodeinvestigación 21
3.5Población,muestraymuestreo 22
3.6. Operacionalización de Variables: Estrés Académico 25
3.7 Técnicaseinstrumentosderecolecciónde datos 29
3.7.1 Técnica 29
3.7.2 Descripción de instrumentos 29
3.7.3 Validación 30
3.7.4. Confiabilidad 30
3.8 Procesamientoyanálisisdedatos 31
3.8.1 Recolección de datos 31
3.9 Aspectoséticos 32
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS 33
4.1 Estadística descriptiva 33
4.2 Estadística inferencial 48
4.3. Discusión de los resultados 55

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....59
5.1. Conclusiones 59
5.2. Recomendaciones.....60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....62
ANEXOS 71
Anexo 1: Matriz De Consistencia 72
Anexo 2: Instrumentos.....74
Anexo 3: Formato Consentimiento informado 81
Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética 82
Anexo 5: Autorización de la Institución 83
Anexo 6: Evidencia de toma de datos y otros.....85
Anexo 7: Resultados de Antiplagio de Turnitin 91

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima durante el año 2025. La metodología se fundamentó en un enfoque cuantitativo de tipo aplicado, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se empleó el método hipotético-deductivo para evaluar a una muestra de 191 estudiantes de tercer ciclo, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos validados y confiables: el Inventario SISCO para estrés académico (Alfa de Cronbach 0.834) y la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (Alfa de Cronbach 0.815). Los resultados obtenidos a través de la prueba de Spearman demostraron una correlación positiva moderada entre los estresores académicos y los patrones alimentarios ($r = 0.573\$; p<0.05$). Asimismo, se halló una correlación positiva fuerte ($r = 0.647$; $p<0.05$) entre la dimensión de síntomas (reacciones) y la conducta alimentaria. En conclusión, se determinó que existe una relación significativa entre ambas variables, evidenciando que las demandas del entorno universitario y las manifestaciones somáticas del estrés condicionaron negativamente los hábitos de consumo de los futuros enfermeros. Estos hallazgos confirmaron que el estrés académico trasciende el ámbito emocional, impactando de manera crítica en la salud nutricional de la población estudiantil estudiada.

Palabras claves: "Estrés académico", patrones alimentarios", "Estudiantes de enfermería", "Salud nutricional".

ABSTRACT

The general objective of this study was to determine the relationship between academic stress and eating patterns in nursing students at a private university in Lima during the year 2025. The methodology was based on an applied quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The hypothetico-deductive method was used to evaluate a sample of 191 third-year students, selected through simple random probability sampling. Two validated and reliable instruments were used for data collection: the SISCO Academic Stress Inventory (Cronbach's alpha 0.834) and the Survey of Eating Behaviors and Habits in Higher Education (Cronbach's alpha 0.815). The results obtained through Spearman's rank correlation coefficient demonstrated a moderate positive correlation between academic stressors and eating patterns ($r = 0.573$; $p<0.05$). Furthermore, a strong positive correlation ($r = 0.647$; $p<0.05$) was found between the symptom (reaction) dimension and eating behavior. In conclusion, a significant relationship was determined between both variables, demonstrating that the demands of the university environment and the somatic manifestations of stress negatively influenced the eating habits of future nurses. These findings confirmed that academic stress transcends the emotional realm, critically impacting the nutritional health of the student population studied.

Keywords: "Academic stress", "Eating patterns", "Nursing students", "Nutritional health".

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se considera una respuesta natural ante situaciones complejas que puede impactar negativamente en la salud física y mental de un individuo. Para comenzar, todos tenemos un cierto grado de estrés, respuesta natural frente a las amenazas y estímulos. Sin embargo, nuestra forma de manejarlo determina su impacto en nuestra salud y bienestar general (1).

En tal sentido durante las últimas décadas, a nivel global, el estrés se destaca como una preocupación de salud cada vez más relevante. En el 2023, más del 60% de la población reportaron sentirse estresados al punto de pensar que esto había afectado en su vida cotidiana de la misma manera el 31% de las personas también reportaron, en varias oportunidades sentirse demasiadamente estresados hasta el punto de no poder afrontar las cosas (2).

En tal sentido el estrés está presente en todas las áreas de nuestra vida, especialmente en el ámbito educativo, que será el enfoque central de este estudio debido a las demandas sociales del entorno y su necesidad de adaptación. En donde los psicólogos como también los padres de familia identifiquen el estrés que estos experimentan en dicho ámbito y desarrollen programas para mitigar sus efectos negativos en el área académica (3).

En otras palabras, el estrés académico representa una de las principales preocupaciones en el ámbito universitario, especialmente en carreras que requieren alta exigencia como la enfermería, debido a múltiples razones que van desde el incremento de las demandas académicas hasta la integración al sistema de educación superior, que traen consigo manifestaciones como aumento de la frecuencia cardiaca, elevación de la tensión arterial y problemas de concentración (4).

Dicho en pocas palabras el estrés académico es el tipo de estrés definido como una reacción fisiológica, psicológica, cognitiva y conductual ante la presión continua sobre los estudios o estímulos relacionados al entorno académico. Se presenta cuando las exigencias académicas superan. A los estudiantes, lo que puede afectar negativamente su salud física y mental. El estrés al nivel fisiológico es una total amenaza lo que provocaría cambios como la aceleración respiratoria y el incremento de la actividad cardiovascular (5).

De tal forma uno de los efectos más relevantes de este tipo de estrés en los estudiantes es el impacto que puede tener en sus patrones alimentarios. Diversos estudios sugieren la relación del estrés académico con patrones alimentarios pocos saludables, tales como una mayor ingesta de alimentos ricos en calorías, pobres en nutrientes y ultra procesados, el estrés también puede desencadenar trastornos alimentarios y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión (6)

De manera que se espera que los estudiantes del área de salud tengan adecuado patrones alimentarios y mecanismos de afrontamiento saludables por tener mayores conocimientos que la población en general, un estudio realizado en Vietnam en el año 2023 reportó que el 23.5% de estudiantes de enfermería están en riesgo de presentar trastornos alimentarios, los cuales se encuentran relacionados con el estilo de vida, la carga académica y el estrés (7).

Así mismo, en China se registra una prevalencia marcada de niveles altos de estrés en la población universitaria, lo que podría ser un factor relacionado al incremento de ansiedad y adopción de cambios de patrones alimentarios poco saludables que afectan a la salud y la vida del estudiante desencadenando problemas a futuro como son: la recarga del trabajo, la presión por presentar a tiempo un trabajo, y los cambios de ánimo (8).

Tal es así que, en el contexto latinoamericano, un estudio en Colombia revelo que el 42% de los estudiantes de enfermería experimentan un nivel moderado de estrés, que está relacionado a la sobrecarga académica y responsabilidades durante el transcurso del semestre otro estudio en Ecuador encontró que el 39.3% de estudiantes de enfermería atribuyeron que cuando tienen problemas alimenticios se debe al estrés (9).

Así mismo en nuestro país, en diferentes estudios realizados en Lima informan que más del 40% de estudiantes de enfermería presentaron índices moderados de estrés durante los periodos de exámenes y prácticas, así como a las altas exigencias académicas. un estudio en Huánuco encontró que el 56.7% de estudiantes de enfermería que padecen niveles de estrés moderado, a su vez presentaron sobrepeso (34.4%) y obesidad (6.7%) lo que denota la influencia del estrés en el cambio de patrones alimentarios (10).

Como resultado, este estudio busca explorar como el estrés académico se relaciona con los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima ya que, a través del análisis, puede motivar a la creación de nuevas estrategias que ayuden a mejorar el estrés académico y promover patrones alimentarios saludables, beneficiando así el bienestar estudiantil y el ambiente académico.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Qué relación existe entre el estrés académico según la dimensión estresores con los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería?

2. ¿Qué relación existe entre el estrés académico según su dimensión síntomas (reacciones) con los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería?

3. ¿Qué relación existe entre el estrés académico según su dimensión estrategias de afrontamiento con los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en los estudiantes de Enfermería.

1.3.2 Objetivo Específico

1. Identificar la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión estresores y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

2. Identificar la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión síntomas (reacciones) y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

3. Identificar la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión estrategias de afrontamiento y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación Teórica

La variable estrés se apoya en los postulados propuestos en la teoría de Hans Selye, quien define el estrés como la reacción del organismo ante situaciones estresantes. La variable de patrones alimentarios se fundamenta en el enfoque de promoción de la salud de Nola Pender, analizando los factores que influyen en la adopción de patrones alimentarios saludables. En ese sentido, este modelo es un recurso que guía al desarrollo de esta investigación puesto que se busca conocerla relación que tiene la salud mental de las personas en el compromiso de aplicar patrones

alimentarios saludables. Además, nos permite describir cómo es la alimentación de los universitarios para así poder evitar de manera oportuna problemas a futuro.

1.4.2 Justificación Metodológica

Esta propuesta de investigación se clasifica como investigación aplicada encaminada a encontrar soluciones a problemas específicos. Es un enfoque que implica identificar un problema, formular una hipótesis y someterla a prueba a través de análisis estadístico. Los métodos utilizados en la investigación son confiables y verificados por expertos en la materia, asegurando el uso de herramientas y enfoques metodológicos de investigación indispensables para la consecución de los objetivos definidos en el contexto de la investigación científica

1.4.3 Justificación Práctica.

Este proyecto de investigación tiene un gran valor práctico, muy relevante e importante pues tiene el potencial de optimizar el bienestar psicoemocional de los estudiantes y sus patrones alimentarios a través de la identificación de situaciones significativas promueven una alimentación asociada a éstas. Las contribuciones más saludables, lo que a su vez promueve el bienestar mental de quienes participan.

1.5. Limitación de Investigación

La presente investigación presentó limitaciones propias de su enfoque cuantitativo y diseño relacional. En primer lugar, el carácter transversal del estudio impidió establecer relaciones de causalidad entre el estrés académico y los patrones alimentarios, restringiéndose a identificar asociaciones. Asimismo, el uso de cuestionarios de autoinforme pudo haber generado sesgos de deseabilidad social y errores en la precisión de las respuestas. La muestra se circunscribió a estudiantes de una universidad privada de Lima, lo que limitó la generalización de los resultados

a otros contextos. Además, el tiempo disponible para la recolección de datos fue reducido, lo que condicionó el alcance del estudio.

1.5.1 Limitación Temporal

Esta investigación exploro la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería. Estas evaluaciones se realizaron en momentos críticos del calendario académico, como en periodos de exámenes o durante altas cargas de trabajo académico, y la capacidad de brindar datos pertinentes entre la correlación entre el estrés y los patrones alimentarios.

1.5.2 Limitación Espacial

Este estudio se llevó a cabo en una universidad privada ubicada en el distrito de lima, Perú específicamente en la sede de la av. Arequipa 265, donde se encuentra la escuela profesional de enfermería de la facultad de ciencias de la salud. La cual brindo espacios adecuados para las aplicaciones los instrumentos de estrés académico y patrones alimentarios de los discentes participantes, facilitando la adquisición de datos relevantes y significativos.

1.5.3. Unidad de análisis

Los estudiantes de la escuela de enfermería de una universidad privada de lima constituyeron la unidad de análisis de este estudio. Estos estudiantes son evaluados por sus niveles de estrés académico y patrones alimentarios. La muestra fue seleccionada para representar diferentes etapas profesionales, lo que permitió un análisis integral de la variación de estos factores a lo largo de la formación académica.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Caso et al (11), un estudio en Italia en el año 2020 titulado "Alimentación poco saludable y estrés académico", investigo como el estilo de alimentación y el IMC influyen en la relación entre el estrés y los patrones alimentarios poco saludables entre discentes de educación superior, teniendo en cuenta los efectos moderadores del IMC, el estilo de alimentación y la nacionalidad. Se trata de un estudio cuantitativo, transversal y correlacional, donde se evaluaron un total de 748 estudiantes (574 procedían de Italia y 174 de Francia) mediante cuestionarios validados. La edad de la muestra oscilaba entre 19 y 30 años. El estudio revelo que el estrés académico está directamente relacionado con un mayor consumo de alimentos poco saludables entre los estudiantes italianos, mientras que redujo el consumo de comida chatarra en los estudiantes franceses. La alimentación emocional negativa y el IMC moderaron, respectivamente, el impacto del estrés académico en la ingesta de alimentos dulces y el consumo de snacks.

Maqsood et al (12) un estudio pakistaní de 2023 investigo" la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes universitarios", buscando identificar patrones y asociaciones significativas. Fue un estudio cuantitativo, transversal, correlacional donde participaron 100 estudiantes y se usó un cuestionario autoconstruido. Entre los hallazgos, el 70% de los estudiantes informaron presentaba un patrón alimentario restringido a una única ingesta diaria bajo estrés académico, además aproximadamente el 61% de los estudiantes tenía el hábito de ingerir alimentos tardíamente por la noche en más de 2 ocasiones por semana, influenciados por la presión educativa, y alrededor del 68% de los estudiantes se perdían el desayuno más de 2 veces por semana mientras se preocupaban por los exámenes. Cerca del 59% de los estudiantes

descuidaba una alimentación adecuada debido al estrés de los exámenes. Mientras que aproximadamente el 43% recurrió al consumo de cafeína como estrategia para manejar el estrés académico. En conclusión, se encontró un vínculo significativo entre el cambio en los patrones alimentarios debido al estrés académico y presión entre los estudiantes universitarios.

Alduraywish S et al (13) en el 2023 publicó un estudio titulado "Relación entre el estrés académico durante el período de exámenes, la conducta alimentaria y los síntomas intestinales entre los estudiantes de medicina en Arabia Saudita" este estudio busca determinar como el estrés académico afecta a los estudiantes de medicina , explorando su relación con los patrones alimentarios y los síntomas gastrointestinales, para ello se seleccionaron 297 estudiantes mediante una técnica de muestreo aleatorio estratificado. El estudio se realizó bajo una metodología cuantitativa, empleando un diseño transversal y correlacional, empleando dos herramientas validadas para medir el estrés y la conducta alimentaria. Entre los resultados se observaron inadecuados patrones alimentarios en los estudiantes de medicina: alrededor del 66% se saltaba el desayuno y el 69% consumía bocadillos poco saludables con frecuencia. Se observó un consumo reducido de frutas menos de tres veces por semana (61,5%) y beber menos de 2 L de agua por día (82,3%). Entre las conclusiones se encontró que las puntuaciones medias de alimentación se agravaron conforme los niveles de estrés acrecentaban ($p = 0,007$).

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Guizado (14) en 2023 llevo a cabo una investigación en Lima, Perú para explorar “la relación potencial entre los hábitos alimenticios y estrés de estudiantes de enfermería”. Buscando identificar posibles vínculos entre estas variables. La metodología empleada fue cuantitativa no experimental, es descriptiva y correlacional, de corte transversal, utilizando una muestra de 120 estudiantes, se utilizaron dos instrumentos de medición: un cuestionario sobre hábitos alimentarios

y el cuestionario SISCOV21.Hallándose así que más del 59.7% de universitarios presentaron hábitos alimentarios inapropiados. El nivel de estrés académico en esta población fue del 42.1%, clasificado como moderado. Mientras que un significativo 46.0% experimentaron un nivel de estrés severo asociado a conductas de alimentación no saludable. Al final, el estudio concluyo que no hay asociación significativa (p=0.057) entre las costumbres alimentarias y el estrés académico en la población estudiantil de enfermería.

Gálvez y Morales A (15) 2023, un estudio en lima investigo la "relación entre hábitos alimenticios y estrés académico entre la población estudiantil de nutrición y dietética". Estudio de enfoque cuantitativo-descriptivo, correlacional que involucra a 150 estudiantes de nutrición. Se usaron 2 instrumentos validados tanto para la variable hábitos alimentarios y la variable estrés académico, donde se observó un resultado del 56.7% de los estudiantes tenían patrones alimenticios inadecuados. Además, dentro de ese grupo el 26.7% experimentaron severos niveles de estrés académico mientras que el 19.3% presentaron niveles moderados. Por otro lado, el 43.3% de estudiantes que mantenían un patrón alimentario adecuado, el 21.3% y 19.3% presentaron niveles de estrés moderado y leve respectivamente. El estudio concluyó que los hábitos alimentarios y el grado de estrés en la comunidad universitaria están estrechamente relacionados.

Puelles (16), realizó un estudio el 2023 en Lima, con la finalidad de examinar la conexión entre estrés académico y el exceso de (sobrepeso/obesidad) la muestra estuvo conformada por 300 participantes. Desarrollado con enfoque cuantitativo, de diseño correlacional con corte trasversal. Los instrumentos de recolección de datos, se utilizó la herramienta SISCO. Donde los resultados mostraron que un 61,0% de los sujetos de estudio tenían un IMC normal, mientras que el 39,0% presentaron sobrepeso y obesidad. Los participantes con IMC anormal presentaron un mayor riesgo ajustado (RP) de 1,324 (IC95%: 1,018 – 1,718; p = 0,001) para estrés moderado; por otro

lado, los estudiantes con severo estrés presentaron un RP de 1,671 (IC95%: 0,987 – 1,211; p = 0,000). Mostrándose que el estrés académico y el sobrepeso/obesidad están estadísticamente correlacionados, con lo cual indicaría que el estrés académico sí influye al cambio de patrones alimentarios inadecuados.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés Académico

Lazarus y Folkman, refieren que el estrés es una respuesta natural que surge cuando un individuo percibe una amenaza o desafío, y desencadena un proceso dinámico entre la percepción y los mecanismos de afrontamiento. Se produce cuando un evento es identificado como amenaza para mantener el equilibrio de un individuo, donde se requieren de esfuerzos emocionales, fisiológicos y/o comportamentales para gestionar dicho evento y sus consecuencias. Por lo que la respuesta o el modo de afronte puede ser variada entre persona a persona (17).

Este evento amenazante que genera una respuesta adaptativa es conocido como estresor, el cual provocará una respuesta de estrés, ya sea agudo o crónico, según su duración (18).

Fisiopatológicamente, el estrés es un proceso multifactorial. Cuando un individuo se expone a un estímulo estresor, se inicia una secuencia de eventos: el hipotálamo produce el componente liberador de corticotropina (CRF), quien induce a la glándula pituitaria a secretar hormona adrenocorticotropica (ACTH), la cual a su vez activa las glándulas suprarrenales. El estrés activa el eje HPA, liberando glucocorticoides y esto puede expresarse en distintos síntomas psicosomáticos que pueden expresarse de diversos modos en nuestro organismo. Entre ellos puede causarnos efectos que incluyen problemas gastrointestinales, como el insomnio, alteraciones en la memoria, dolores de cabeza, y aumentar el riesgo de resistencia a la insulina, obesidad, depresión y otros trastornos (19).

2.2.1.1 fases del estrés

El estrés puede no ser una experiencia uniformemente negativa, ya que los eventos estresantes también pueden incluir el potencial de beneficio y crecimiento. Se describen fases de adaptación ante la presencia de eventos estresores que fueron descritas por Hans Selye en su teoría del síndrome del estrés, que describen como los individuos afrontan situaciones estresantes. En su estudio, observó que pacientes con diferentes patologías presentaban múltiples síntomas similares. A este fenómeno se le denominó síndrome de estrés o síndrome de adaptación general, el cual se manifiesta a través de un conjunto de síntomas psicofisiológicos. A través de su estudio, se logró diferenciar los efectos del estrés que afectan al organismo del paciente. El síndrome del estrés se fundamenta en situaciones relacionadas al entorno del individuo y se estructura en tres grupos: incluyen la fase de alarma, la fase de agotamiento, y la resistencia, lo que se manifiesta en problemas físicos, psicológicos y psicosociales (20).

Primera fase – Reacción ante un estímulo o de alarma: Esta fase se caracteriza por la aparición de una tensión repentina que afecta de manera abrupta en el equilibrio fisiológico del individuo. Segunda fase – Resistencia: En esta fase, la exposición prolongada a la tensión provoca que el sistema inmunológico se vuelva vulnerable y comience a funcionar de manera inadecuada. Tercera fase – Agotamiento: Si la tensión se prolonga o surgen nuevos condicionantes, en donde las muestras de fatiga extrema y/o pérdida significativa de masa muscular ocurrirán en las personas que lo experimentan, lo que desencadenaría en alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión; así como afecciones físicas, tales como enfermedades cardiovasculares, cambios en el sistema inmune o trastornos asociados a la digestión (21).

De acuerdo con Armenta et al. (2020), las reacciones físicas más frecuentes frente al Estrés Académico incluyen síntomas como cansancio extremo, ansiedad y somnolencia. A nivel

psicológico se observan manifestaciones como inquietud, tristeza, dificultad para concentrarse, tensión y un sentimiento de incapacidad para relajarse. En cuanto a los comportamientos, se presenta un cambio en los hábitos alimenticios, ya sea un aumento, disminución en la ingesta de alimentos, así como el consumo de bebidas alcohólicas (22).

En cuanto a los mecanismos para lidiar con estas situaciones, sobresalen el asertividad, la capacidad para resolver problemas y la planificación eficiente de tareas (23).

2.2.1.2. Teoría de Hans Selye - Síndrome del estrés

La teoría del síndrome del estrés indica que este tiene un efecto negativo en la capacidad de las personas para lidiar con las enfermedades y adaptarse a ellas. En su investigación, se observó que pacientes con diferentes patologías presentaban múltiples síntomas similares. A este fenómeno se le denominó síndrome de estrés o síndrome de adaptación general. Este síndrome se manifiesta a través de un conjunto de síntomas psicofisiológicos. A través de su estudio, se logró separar los efectos del estrés en el cuerpo de otras patologías que afectan al paciente. El síndrome del estrés se fundamenta en situaciones estresantes del entorno del individuo y se estructura en tres grupos: la ansiedad, la resistencia, y el agotamiento y fatiga, así como en alteraciones físicas, psicológicas y psicosociales (24).

2.2. 1.3. Dimensiones del Estrés Académico

El modelo de Barraza, fundamentado en el enfoque sistemático y transaccional del estrés, define al estrés académico como una condición psicológica que se descompone en tres elementos esenciales para su tratamiento: estresores, indicadores de desequilibrio como también estrategias de afrontamiento (25)

Dimensión estresores

Factores como la carga de trabajo, el proceso de aprendizaje, la organización y la comunicación, tienen la capacidad de influir en el rendimiento educativo y en el confort estudiantil. Estos estresores pueden ser clasificados en dos tipos:

Estresores mayores: situaciones como el inicio o fin de la escolaridad, cambios de institución y evaluaciones pueden amenazar el estatus del alumno.

Estresores menores: Referido a eventos que dependen del análisis o valoración mental propia del individuo, como la competitividad en el aula, carga de tareas, presentación en clase, y conflictos entre compañeros o tutores (26).

Dimensión Indicadores del desequilibrio sistémico o síntomas

Este componente se refiere a la situación en donde las demandas o exigencias del entorno educativo superan los mecanismos de afronte de los estudiantes, provocando una serie de síntomas y/o manifestaciones emocionales cuyo objetivo es restaurar el equilibrio en el organismo y que nos indican la presencia de estrés. Entre los síntomas se incluyen el miedo, el temor, la ansiedad, la angustia, la incomodidad, la ira, la irritabilidad, el pesimismo y, de manera predominante, la depresión. Estas manifestaciones emergen como respuesta a estímulos que se perciben como amenazantes o demandantes. Adicionalmente, se presentan reacciones fisiológicas inherentes al organismo, tales como la sudoración, hipertensión, taquicardia, la pérdida del apetito y problemas digestivos, entre otros.

Este desequilibrio sistémico se puede manifestar en tres tipos de indicadores:

Físicos: Se refiere a todas las reacciones corporales como insomnio, fatiga, cefalea, problemas digestivos, tremores, tendencia a la onicofagia, entre otros.

Psicológicos: Se muestran las afectaciones en relación con los procesos cognitivos o mentales, como problemas de concentración, bloqueo mental, sentimientos de angustia, tristeza, entre otros.

Comportamentales: Se relaciona a los cambios en los patrones de conducta, así como la apatía, el aislamiento del grupo, absentismo, incremento en el consumo de bebidas alcohólicas, alteraciones del apetito, manifestando con aumento o disminución en la ingesta de alimentos, etc. (27).

Dimensión estrategias de afrontamiento

Este componente está referido a todas las estrategias cognitivas/conductuales que los estudiantes emplearon para manejar las situaciones, reducir, controlar, neutralizar el manejo del estrés para restaurar el equilibrio. Estos esfuerzos se fundamentan en elementos esenciales de regulación emocional que influyen en nuestra salud mental. Las estrategias centradas en la resolución de problemas se enfocan en abordar las dificultades de forma coherente, esto implica la búsqueda de medidas alternativas y la formulación de planes de acción. En contraste, las estrategias orientadas a las emociones dirigen atención hacia reacciones de corte emocional según la situación, incluyendo conductas como la evasión, la preocupación e incluso creencias mágicos-religiosas.

Estas estrategias pueden ser clasificadas en dos categorías fundamentales:

Las estrategias Centradas en el problema: se dirigen a la gestión o resolución de la fuente principal del estrés. Entre ellas se enmarcan la planificación, la búsqueda de información, la toma de decisiones, y la acción directa para resolver un determinado problema.

Centrales en la emoción: se trata de estrategias que regula emociones provocadas por el estrés que incluyen la reestructuración cognitiva, la distracción o entretenimiento, la ventilación emocional, y la búsqueda de redes de apoyo como medidas de contención (28).

2.2.2 Patrones alimentarios

El concepto de patrón alimentario se refiere a la suma de alimentos o nutrientes que un individuo, familia o comunidad consumen de forma común y habitual, con una frecuencia estimada de al menos una vez por mes, y que a su vez puedan presentar un arraigo en sus preferencias alimentarias, es decir en sus combinaciones, modos y costumbres en los que consumen sus alimentos. Así mismo, el comportamiento alimentario forma parte integral de cada individuo, ya que permite decidir lo que se va a consumir diariamente (29).

Se sabe que en América latina y el Caribe, los patrones alimentarios se han caracterizado tradicionalmente marcados por el consumo de alimentos básicos como cereales, raíces y tubérculos. Sin embargo, en las últimas tres décadas han ido cambiando posiblemente debido a la influencia de los factores socioeconómicos, culturales y a la disponibilidad de alimentos en la región (30).

En las últimas décadas, los incrementos de consumo más considerables corresponden a aceites de origen vegetal, huevo, y carnes. Según la FAO, en Sudamérica el consumo de aceites vegetales y huevos ha aumentado ligeramente por encima del promedio mundial. Además, desde los años 90, la región reporto niveles de consumo de carne superiores al promedio global. Es así como los patrones alimentarios no sólo reflejan elecciones individuales relacionadas a un conjunto de hábitos y conductas alimentarias, sino que también se ven influenciados por factores económicos, socioculturales, geográficos y ambientales, los cuales pueden motivar a modificaciones constantes en las prácticas alimentarias a lo largo del tiempo (31).

Los patrones alimentarios se desarrollan inicialmente en el núcleo familiar, se refuerzan en el entorno educativo y experimentan cambios al ingresar al ámbito social. Posteriormente, la comida se convierte en un medio de interacción entre diversos grupos, se convierte en una práctica

socialmente compartida entre familiares, amigos y desconocidos, la cual es regulada por normas dentro del grupo (32).

Además, la educación en hábitos y prácticas alimentarias desde una temprana edad evidencia un impacto significativo en la formación de conductas alimentarias saludables. a futuro pues contribuirá al desarrollo de patrones alimentarios saludables, adoptando pautas de comportamiento que busquen el bienestar físico y mental (33).

Diversos estudios en relación con la alimentación refieren que los universitarios están en una etapa muy clave para reafirmar o cambiar los hábitos alimentarios, lo que tendrá una influencia en su alimentación adulta. Los hábitos pueden cambiarse por las elecciones personales vinculados a la autoestima o la moda como también a la percepción de uno mismo (34).

Así mismo, la emoción influye más en la alimentación de mujeres, personas sedentarias y aquellas con obesidad. Un estudio reveló que tanto los estudiantes hombres como mujeres consumen cantidades similares de frutas y verduras; sin embargo, los estudiantes féminas consumen mayores proporciones de alimentos ricos en grasas en comparanza con los hombres. Este hábito podría estar relacionado con el tipo de estrés que experimentan, ya que el estrés puede influir en el comportamiento alimentario, el estrés aumenta el consumo de snacks y alimentos altamente procesados (35).

2.2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender y su relación con los patrones alimentarios:

El modelo teórico de Nola J. Pender destaca un impacto en los factores individuales, experiencias previas y las percepciones en la adopción de conductas saludables, incluyendo la alimentación. Se fundamenta en la educación de las personas acerca de la importancia del autocuidado y la adopción de un estilo de vida saludable, integrando. Los profesionales de

enfermería deberán motivar a los pacientes a que adopten conductas saludables que puedan promover su bienestar físico, como su bienestar mental y social. Este enfoque tiene como objetivo generar un cambio cualitativo en las actitudes que propicien una transformación real de las conductas. Según Nola Pender, la salud se concibe como un estado que requiere esfuerzo para así poder alcanzarse. Este modelo actúa como un marco conceptual que orienta la observación y el estudio de los procesos que abarcan aspectos biológicos, psicológicos y sociales, promoviendo conductas que mejoran la calidad de vida y salud (36).

Las elecciones alimentarias dependen de experiencias previas, creencias culturales y percepción de beneficios o barreras, las influencias interpersonales y ambientales afectan la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables, y la autoeficacia tiene un rol importante en la capacidad de una persona para mantener patrones alimentarios equilibrados (37).

2.2.2.2 Dimensión patrones alimentarios

Dimensión 1 preocupación alimentaria

Al nivel de interés y conciencia que un individuo posee en relación con su alimentación y estado nutricional. Implica la selección intencional de alimentos saludables y la regulación del consumo en función de los requerimientos nutricionales (38).

Dimensión 2 guías alimentarias:

Representan el conjunto de recomendaciones oficiales para una alimentación equilibrada elaboradas por entidades gubernamentales y de salud. Su propósito es orientar a la población sobre la calidad y cantidad de alimentos necesarios para mantener una dieta saludable (38).

Dimensión 3 alimentaciones fuera de horarios:

El consumo de alimentos fuera de las comidas principales. Frecuentemente influenciada por factores emocionales, sociales y hábitos personales. Puede afectar la regulación del apetito y el balance calórico total (38).

Dimensión 4 conciencia de alimentación:

Comprende la capacidad de autorregulación en la ingesta de alimentos. Permitiendo un control sobre la calidad y cantidad del consumo alimentario. Se asocia con la capacidad de reconocer señales internas de hambre y saciedad (38).

Dimensión 5 conductas alimentarias sedentarias:

Incluye hábitos alimentarios relacionados con un estilo de vida inactivo, donde la baja actividad física puede influir en el consumo de alimentos de menor valor nutricional y en patrones de alimentación irregulares (38).

Dimensión 6 productos cárnicos:

Engloba el consumo de carnes en términos de cantidad, calidad y frecuencia. Incluye tanto carnes magras como carnes procesadas, considerando sus implicaciones en la salud y su valor nutricional (38).

Dimensión 7 lácteos y cereales:

Hace referencia al consumo de productos como son los lácteos y algunos cereales, evaluando su aporte nutricional en la dieta diaria. Se consideran aspectos como el contenido de calcio, fibra y azucares añadidos (38).

Dimensión 8 recomendaciones para la actividad física:

Se enfocan en la orientación hacia la práctica regular del ejercicio físico, promoviendo hábitos que reduzcan el sedentarismo y fomenten el bienestar general (38).

Dimensión 9 actitudes de alimentación:

Refleja la disposición del individuo hacia la alimentación en términos de hábitos, preferencias y elección de alimentos. y adherencia a patrones dietéticos saludables o no saludables (38).

Dimensión 10 actividad sedentaria:

El término alude al tiempo de sedentarismo de un individuo, que es el periodo acumulado en actividades de bajo gasto energético, especialmente en posición sentada, lo que puede impactar negativamente en la salud metabólica y el control del peso corporal. Comprender adecuadamente los patrones alimentarios en la etapa universitaria es fundamental pues los universitarios pueden presentar alteraciones en sus conductas alimentarias debido al estrés académico y múltiples demandas que se presentan por lo que pueden influir en su rendimiento académico y el estado general de salud de estos (38).

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima durante el año 2025

H0: No existe relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Lima, 2025

2.3.2 Hipótesis Específicas

Hi1. Existe relación significativa entre el estrés académico según la dimensión estresores y los patrones alimentarios de los estudiantes enfermeros.

Hi2. Existe una relación estadísticamente importante entre el estrés académico según la dimensión síntomas (reacciones) y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

Hi3. Existe una relación relevante entre el estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento y los patrones alimentarios de los estudiantes enfermeros.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

3.1 Método de Investigación.

En el presente estudio se aplicó la metodología Hipotético-deductivo, el cual se fundamenta en la prueba y análisis de datos. Este método permitió un proceso de deducción, avanzando de las generalidades a los aspectos específicos, evaluando las hipótesis formuladas a través de técnicas de análisis correlacional (39).

3.2 Enfoque de Investigación.

Estudio cuantitativo, que analizó la relación entre las variables propuestas mediante datos numéricos. El enfoque cuantitativo es ideal para estudios correlacionales, ya que permite medir la magnitud y dirección de las relaciones entre variables a través de métodos estadísticos. La relación entre el estrés académico y patrones alimentarios fue evaluada mediante correlaciones numéricas basadas en encuestas estandarizadas (40).

3.3 Tipo de investigación.

El tipo de investigación fue de tipo aplicada, puesto que se orienta a producir nuevos conocimientos que tengan una aplicación directa para mejorar el bienestar de los estudiantes de enfermería. Esto se logró mediante la elaboración de recomendaciones basadas en los resultados obtenidos. El propósito fundamental del estudio fue soluciones concretas y efectivas para mitigar el estrés académico en la alimentación estudiantil, impactando de manera significativa en políticas institucionales y estrategias de intervención (41).

3.4 Diseño de investigación

El estudio es de corte transversal, correlacional, con diseño no experimental, donde los datos fueron recolectados en un solo momento del tiempo, sin seguimiento longitudinal. Se analizó las relaciones entre el estrés académico y los patrones alimentarios, buscando correlaciones entre

ambas variables sin establecer una relación de causalidad directa. Es transversal lo que supone que la recolección de datos se dará en un tiempo específico (42).

3.5 Población, muestra y muestreo

Según Vivanco 2025, la población se define como los sujetos elementales que serán sometidas a medición. Mientras que la muestra viene hacer según Hernández y Mendoza 2018 un subgrupo de la población, para recolectar datos más importantes representada por dicha población. Y por último no menos importante el muestreo según Baena en el 2017 lo define como el procedimiento por el cual algunos miembros de la población son seleccionados como representativos de la muestra en general (43)

3.5.1. Población:

El estudio incluyó a 380 alumnos de tercer ciclo de una casa privada de estudio superior universitario en lima. La selección de estudiantes de este ciclo especifico buscó proporcionar un entendimiento más completo de como el estrés académico influye en los patrones de alimentación a lo largo de su formación universitaria.

3.5.2. Muestra

La muestra de los estudiantes fue de 191 educandos enfermeros de tercer ciclo.

Unidad de análisis: Alumnos de enfermería de una escuela privada de estudio superior universitario en Lima.

Tamaño de la muestra: la muestra consistió en 191 estudiantes de enfermería de dicha Universidad privada, matriculados de marzo a julio 2025 que cumplan con los criterios de inclusión. La fórmula:

$$n = \frac{NxZ^2xpxq}{(N-1)\alpha^2 + Z^2xpxq}$$

N: 380 alumnos.

Z: 1,96

p: Proporción para determinar la magnitud de muestra más conservador, 0,5

q: 1-p

α: Margen de tolerancia de error = 0,09

Ingresando los valores en la fórmula:

$$n = \frac{380 \times 1{,}96^2 \times 0{,}5 \times 0{,}5}{(380-1)0{,}05^2 + 1{,}96^2 \times 0{,}5 \times 0{,}5} \cong 191$$

3.5.3. Muestreo

Se utilizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, mediante el cual cada integrante de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado para integrar la muestra, favoreciendo la representatividad y reduciendo el riesgo de sesgo en la selección de los participantes.

Criterios inclusión:

- Estudiantes de enfermería de la Universidad privada con matrícula vigente del periodo 2025-I.
- Estudiantes de enfermería que estén cursando el tercer ciclo académico.
- Estudiantes que quieran participar voluntariamente del estudio, firmando el consentimiento informado previo a la aplicación del cuestionario.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que declinen en poder participar del estudio o estén rehusados a responder.
- Estudiantes que no proporcionaron su consentimiento informado.

- Estudiantes que no sean del tercer ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima

3.6. Operacionalización de Variables: Estrés Académico

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
El estrés es la respuesta emocional que surge cuando se enfrentan situaciones desafiantes que va a generar ansiedad y tensión. El estrés es una reacción natural ante desafíos y estímulos del entorno, afectando a todas las personas en algún nivel. La respuesta individual al estrés define su afecto en la salud integral que es lo que determina su impacto en el bienestar general, afectando significativamente tanto la salud física como la salud mental (44).	El estrés en estudiantes de enfermería de una universidad privada se manifiesta como tensión y preocupación ante situaciones difíciles en las que se encuentran. Este fenómeno será evaluado a través de un instrumento diseñado para medir diversas dimensiones, incluyendo los factores estresantes, síntomas, reacciones y estrategias de manejo utilizados por los estudiantes (45).	Dimensión estresores	Sobrecarga Personalidad Evaluación Exigencia Trabajo Tiempo Claridad	Ordinal	Leve: 0 a 33% Moderado: 34 a 66% Severo: 67 a 100%
		Dimensión síntomas	Agotamiento Sensación de Depresión Angustia Dificultad para la atención Sentimiento de agresividad Enfrentamientos Desinterés		
		Dimensión estrategias de afrontamiento	Concentrarse Soluciones Analizar Mantener, Recordar Elaboración Fijarse		

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	N.º de ítems	Escala de Medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
Conducta o acción que se realiza de manera continua por una persona. Los patrones aprendidos desde la infancia en cuanto al tipo de dieta ingerida diariamente. Esto se ve influenciado por las zonas geográficas, la economía, y las costumbres (46).	Conductas repetitivas y aprendidas de los estudiantes de enfermería, las cuales pueden ser favorables o desfavorables para su salud. Este espacio comprende diversas longitudes de tiempo, alimentos de	D1: preocupación alimentaria D2: guía alimentaria D3: alimentación fuera de horario de estudio D4: angustia manual de conciencia de alimentación, comer fuera de	P1, P2, P7, P6, P25 P13, P14, P15, P29, P16, P5 P12, P11, P30, P10, P4r, P9	Ordinal	• Patrón alimenticio deficiente (≤11.5 puntos), • Patrón alimenticio suficiente (desde 11,51-14,13 puntos), Patrón alimenticio saludable (≥ 14,14 puntos

forma consiente, actitudes sedentarias después de la ingesta de alimentos, consumo de cárnes, lácticinos y granos, sugerencias de movimiento físico, de ingestión y sedentarismo (47).	D5: conductas alimentarias sedentarias D6: productos cárneos D7: lácteos y sobrecereales” D8: recomendaciones para actividad física D9: actitud de alimentación D10: actividad sedentaria	P33, P18, P19 P35r, P3, P28, P24, P8 P26, P23 P27, P34 P22, P20, P21 P32, P31

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: Patrones Alimentarios

3.7 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

3.7.1 Técnica

Los procedimientos son estrategias empleadas para recopilar información necesaria para cumplir objetivos, mientras que los instrumentos son recursos específicos utilizados para capturar datos relevantes (48). Entonces la técnica que se utilizó fue la encuesta para ambas variables.

3.7.2 Descripción de instrumentos

A) INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADEMICO

Para medir estrés académico, se utilizará el *"Inventario SISCO para el estrés académico"*, diseñado por Barraza A. (2018). Este cuestionario compuesto por 31 ítems, en 3 dimensiones: "estresores" (8), "síntomas" (15), "estrategias" (6) más dos ítems principales en donde se responderán con el sí y el no (45).

La calificación de las respuestas se realizará, mediante la escala ordinal del 1 al 5 donde: siempre (5), casi siempre (4), algunas veces (3), rara veces (2), nunca (1).

La variable va hacer categorizada, según la siguiente escala de evaluación:

- Estrés leve (0-33%)
- Estrés moderado (34-66 %)
- Estrés severo (67-100 %)

B) INSTRUMENTO DE PATRONES ALIMENTARIO

Para medir la variable "Patrones alimentarios", se utilizará la "Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES" realizado por Díaz C. et al. validado en el 2019. (47) Cuenta con 35 ítems, divididos en 10 dimensiones: "preocupación alimentaria" (5 ítems), "guía alimentaria" (6 ítems), "alimentación fuera de horarios" (6 ítems), "conciencia de alimentación" (3 ítems), "conductas alimentarias sedentarias" (5 ítems), "productos cárneos" (2

ítems), “lácteos y cereales” (2 ítems), “recomendaciones para actividad física” (3 ítems), “actitud de alimentación” (2 ítems) y “actividad sedentaria” (1 ítems)

La calificación será realizada mediante una escala Likert con cinco puntos: siempre (5), casi siempre (4), con alguna frecuencia (3), casi nunca (2), nunca (1). Dicha variable fue agrupada en tres escalas de evaluación: Patrón alimenticio deficiente (≤11.5 puntos), Patrón alimenticio suficiente (desde 11,51- 14,13 puntos), Patrón alimenticio saludable (≥ 14,14 puntos) (47).

3.7.3 Validación

Instrumento de estrés académico

La validez del Inventario SISCO de Estrés Académico fue establecida por Barraza A. (2018) mediante juicio de expertos. En este proceso participaron 20 profesionales con experiencia en psicología, educación, investigación y estadística, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y relevancia de los ítems del instrumento (45).

Instrumento de patrones alimentarios

Fue validado por el Díaz C. et al. (2019) mediante juicio de expertos. En el juicio de expertos participaron dos nutricionistas y un sociólogo, quienes evaluaron la pertinencia y claridad de los ítems del instrumento para su aplicación en población universitaria (47).

3.7.4. Confiabilidad

Instrumento estrés académico

El instrumento *“Inventario SISCO para el estrés académico”* presentó una adecuada confiabilidad, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,834, lo que evidencia una buena consistencia interna y respalda su aplicación en el presente estudio (45).

Instrumento patrones alimentarios

El instrumento presentó una adecuada confiabilidad, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,815, lo que evidencia una buena consistencia interna y respalda su aplicación en el presente estudio (47).

3.8 Procesamiento y análisis de datos

3.8.1 Recolección de datos

El desarrollo de la investigación se rigió estrictamente por los protocolos éticos institucionales. En una etapa inicial, se solicitó y obtuvo la conformidad del Comité de Ética de la universidad. Una vez aprobado el estudio, se procedió a la selección de la muestra mediante los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. El proceso de recolección se inició con la presentación del consentimiento informado, mediante el cual cada participante consignó su libre deseo de colaborar tras ser instruido sobre el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas.

Para la recolección de la información se utilizaron formularios digitales elaborados en Google Forms, en los que se integraron el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES). Los datos obtenidos fueron exportados a una base de datos en Microsoft Excel para su revisión, depuración y codificación.

Posteriormente, la base de datos fue procesada mediante un software estadístico especializado. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo para caracterizar a la población de estudio mediante frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, según correspondiera. Previamente, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, debido a que la muestra fue mayor de 50 participantes. Los resultados evidenciaron que los datos no cumplían el supuesto de normalidad ($p < 0,05$); por ello,

para determinar la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios se empleó la prueba de correlación Rho de Spearman (rho), una prueba no paramétrica que permite evaluar la magnitud y dirección de la asociación entre ambas variables. Finalmente, los resultados fueron presentados en tablas y figuras para su análisis e interpretación.

3.9 Aspectos éticos

Para la presente investigación se emplearon los principios éticos que aseguraron una investigación responsable, asegurando su realización de manera comprometida, integra y sin perjuicio para los sujetos ni la comunidad.

Principio de la justicia: se garantiza el respeto y veracidad en el trato a los estudiantes y los datos obtenidos serán confidenciales y veraces.

Principio de la autonomía: el estudio se aplicó entre la comunidad universitaria de dicha universidad privada, respetando si desea participar de la investigación voluntariamente, informándole sobre el estudio solicitándole el consentimiento informado de cada participante.

Principio de la beneficencia: los participantes recibieron información sobre los resultados de la encuesta para aprender a manejar el estrés de manera efectiva.

Principio de la no maleficencia: garantizó que los participantes en el estudio no sufran riesgos, ni efectos no deseados.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Estadística descriptiva

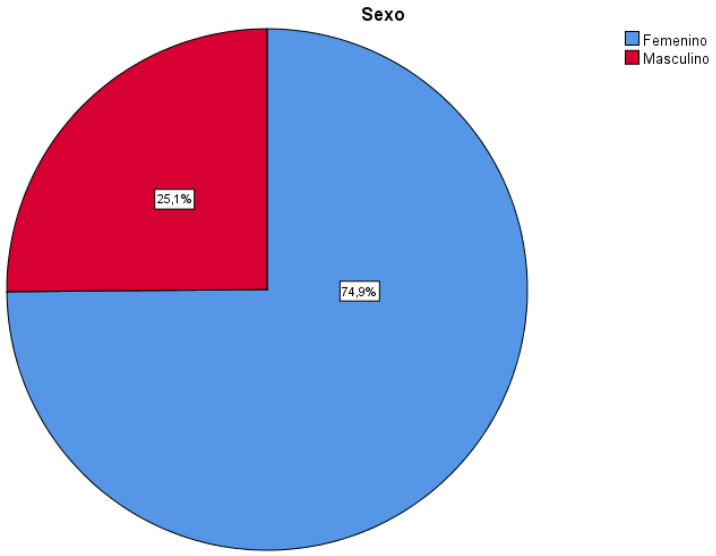
Tabla 1

Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	143	74,9	74,9	74,9
	Masculino	48	25,1	25,1	100,0
	Total	191	100,0	100,0	

Figura 1

Gráfica de torta de Sexo



Los resultados muestran que el 74,9 % de los participantes corresponde al sexo femenino, mientras que el 25,1 % corresponde al sexo masculino.

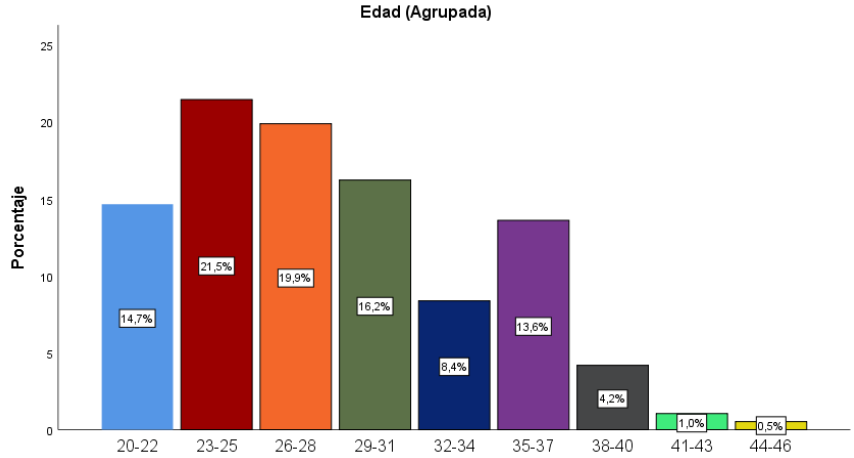
Tabla 2

Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	20-22	28	14,7	14,7	14,7
	23-25	41	21,5	21,5	36,1
	26-28	38	19,9	19,9	56,0
	29-31	31	16,2	16,2	72,3
	32-34	16	8,4	8,4	80,6
	35-37	26	13,6	13,6	94,2
	38-40	8	4,2	4,2	98,4
	41-43	2	1,0	1,0	99,5
	44-46	1	,5	,5	100,0
	Total	191	100,0	100,0	

Figura 2

Gráfico de barras de la Edad



Se puede apreciar que el 21.5% del total tiene entre 23 y 25 años, mientras que el 19.9% está en el rango de 26-28 años, en tanto que el 16.2% tiene entre 29 a 31 años. El 14.7% está entre los 20 a 22 años. En general, se muestra que la gran mayoría está entre los 20 a 31 años.

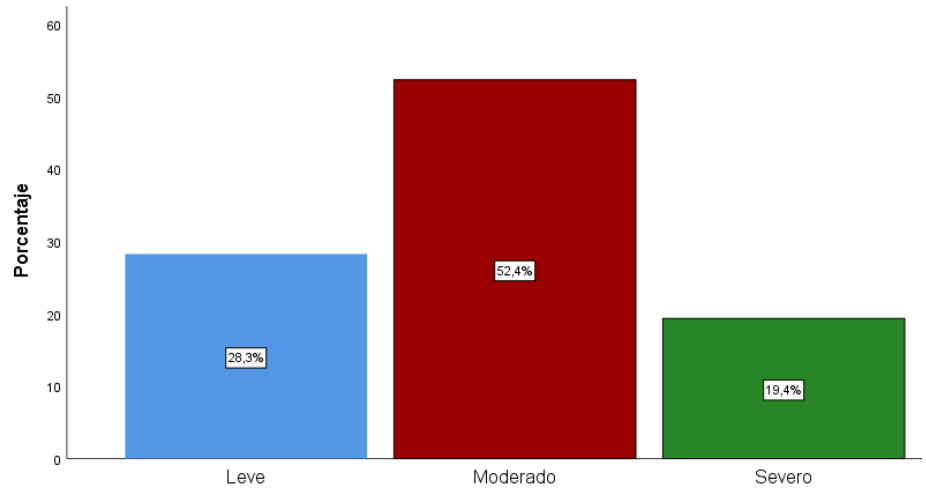
Tabla 3

Niveles de estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	54	28,3	28,3	28,3
	Moderado	100	52,4	52,4	80,6
	Severo	37	19,4	19,4	100,0
	Total	191	100,0	100,0	

Figura 3

Gráfico de barras de los niveles de estrés académico



Según los resultados, el nivel más frecuente en la población del estudio fue el moderado (52,4 % de los participantes; n = 100), seguido del leve (28,3 %; n = 54) y el grave (19,4 %; n = 37). Estos resultados indican que aproximadamente una quinta parte de los alumnos presentaba problemas graves y que más de la mitad de los estudiantes presentaba un deterioro moderado en la variable examinada. Esta distribución puede repercutir en la calidad de vida, el bienestar personal y el rendimiento académico, lo que hace necesarias medidas preventivas y de intervención inmediatas.

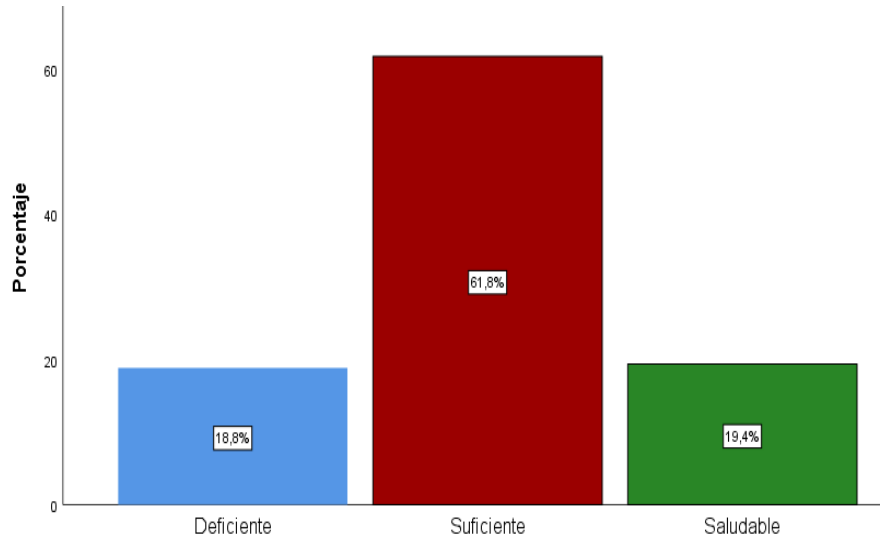
Tabla 4

Patrones alimenticios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	36	18,8	18,8	18,8
	Suficiente	118	61,8	61,8	80,6
	Saludable	37	19,4	19,4	100,0
	Total	191	100,0	100,0	

Figura 4

Gráfico de barras de los patrones alimenticios



De acuerdo con los datos, la mayoría de los estudiantes de enfermería (61,8 %) presentaba hábitos alimentarios adecuados, lo que indica que habían desarrollado hábitos alimenticios razonablemente buenos para satisfacer sus necesidades nutricionales básicas. Solo el 19,4 % alcanzaba un nivel saludable, mientras que el 18,8 % mostraba hábitos alimenticios deficientes, lo que sugiere que hay margen de mejora en la calidad nutricional. Estos resultados pueden repercutir en el rendimiento académico, la salud física y la capacidad para hacer frente a las exigencias de la formación universitaria.

Tabla 5

Frecuencias y porcentajes de la dimensión estresores.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Las competencias con los compañeros de grupo	3,7%	12,0%	31,9%	41,4%	11,0%
Sobre carga de tareas y trabajos escolares	1,0%	10,5%	25,1%	42,4%	20,9%
La personalidad y el carácter del profesor	6,8%	18,3%	39,8%	18,8%	16,2%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3,1%	8,9%	26,2%	35,1%	26,7%
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.).	1,6%	9,4%	29,8%	34,0%	25,1%
No entender los temas que se abordan en la clase	4,2%	19,9%	34,0%	21,5%	20,4%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	5,8%	18,8%	30,4%	24,6%	20,4%
Tiempo ilimitado para hacer el trabajo	2,1%	12,0%	23,0%	27,7%	35,1%

La sobrecarga académica (42,4% casi siempre y 20,9% siempre) y las evaluaciones (35,1% casi siempre y 26,7% siempre) destacan especialmente, lo que indica una elevada presión académica. Los resultados de la dimensión de factores estresantes indican que los principales factores que causan estrés en los estudiantes se concentran en la sobrecarga de tareas escolares y trabajos, las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para completar las tareas. Podemos concluir que los factores estresantes están relacionados principalmente con las exigencias académicas y metodológicas, que contribuyen de manera significativa al nivel de estrés académico de la población estudiada. Del mismo modo, factores como la competencia entre compañeros, el

tipo de trabajo solicitado y la falta de comprensión de los temas también muestran porcentajes elevados en las categorías más frecuentes.

Tabla 6

Frecuencias y porcentajes de la dimensión síntomas.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).	9,4%	20,9%	32,5%	26,2%	11,0%
Fatiga crónica	7,3%	22,5%	24,6%	31,4%	14,1%
Dolores de cabeza o migraña	14,7%	32,1%	23,2%	15,8%	14,2%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	31,9%	26,2%	15,2%	15,2%	11,5%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	51,8%	25,1%	5,2%	9,9%	7,9%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	20,9%	14,7%	17,8%	29,3%	17,3%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	37,2%	27,2%	14,1%	11,5%	9,9%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	52,9%	24,6%	6,8%	7,9%	7,9%
Ansiedad, angustia o desesperación	47,6%	24,6%	8,9%	9,4%	9,4%
Problemas de concentración	36,1%	23,0%	17,3%	10,5%	13,1%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	53,9%	27,2%	3,7%	5,2%	9,9%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	53,4%	26,7%	4,7%	6,8%	8,4%
Aislamiento de los demás	48,7%	22,0%	3,7%	7,3%	18,3%
Desgano para realizar las labores escolares	48,7%	24,1%	9,9%	6,3%	11,0%
Aumento reducción del consumo de alimentos	57,4%	20,5%	10,5%	4,7%	6,8%

Dado que las respuestas “a veces” y “casi siempre” predominan en estos ítems, se puede observar que los síntomas más comunes del estrés académico están relacionados con los trastornos del sueño, la fatiga crónica y la somnolencia. De entre ellos, destacan el insomnio (32,5% “a veces”

y 26,2% “casi siempre”) y la fatiga crónica (31,4% “casi siempre”) como los que tienen efectos físicos significativos. Por otro lado, un mayor porcentaje de personas se encuentra en la categoría “nunca” en lo que respecta a síntomas emocionales y conductuales como agresividad, conflictos, sentimientos depresivos o de ansiedad, o cambios en la ingesta de alimentos. Esto sugiere que, si bien el estrés está presente en la población estudiada, sus manifestaciones son más intensas a nivel físico que a nivel conductual o emocional.

Tabla 7

Frecuencias y porcentajes de la dimensión estrategias de afrontamiento.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros	24,1%	8,9%	20,9%	15,2%	30,9%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	24,1%	9,9%	21,5%	13,6%	30,9%
Elogios así mismo	25,3%	13,7%	15,3%	12,6%	33,2%
La religiosidad oraciones o asistencias a misa	26,2%	16,8%	14,1%	4,7%	38,2%
Búsqueda de información sobre la situación	26,7%	12,6%	16,2%	12,6%	31,9%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	31,4%	12,6%	12,0%	9,9%	34,0%

Según la dimensión de estrategias de afrontamiento, un porcentaje considerable de estudiantes utiliza habitualmente mecanismos constructivos para lidiar con el estrés. Las categorías “siempre” en religiosidad (38,2%), desahogarse y confiar en alguien (34,0%), autoelogio (33,2%), búsqueda de información (31,9%), asertividad y planificación de tareas (30,9% en ambos casos) muestran que muchos estudiantes utilizan estrategias activas y de apoyo emocional. Sin embargo, también hay porcentajes considerables en la categoría «nunca», especialmente en lo que respecta a la descarga emocional (31,4%) y la búsqueda de información (26,7%), lo que indica que no todos los estudiantes emplean habitualmente mecanismos de afrontamiento saludables, lo que refleja diferencias en la forma en que manejan las circunstancias académicas exigentes.

Tabla 8

Frecuencias y porcentajes de la dimensión preocupación alimentaria.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	34,0%	25,7%	21,5%	12,0%	6,8%
¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	41,9%	26,7%	13,6%	10,5%	7,3%
¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	69,1%	11,5%	7,3%	4,7%	7,3%
Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	79,6%	8,4%	2,6%	3,7%	5,8%
Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	52,4%	13,6%	19,4%	9,4%	5,2%
¿Los lácteos que consume son descremados?	68,6%	12,6%	9,9%	3,7%	5,2%
¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?	55,0%	11,0%	11,0%	5,2%	17,8%

Los altos porcentajes en las categorías “nunca” y “casi nunca” indican que la mayoría de los estudiantes no se preocupaban por el control de las calorías y los hábitos alimenticios. Esto era especialmente cierto en lo que respecta a hacer dieta (69,1% nunca), comunicar la pérdida de peso (79,6% nunca), consumir productos lácteos desnatados (68,6% nunca) y leer las etiquetas nutricionales (41,9% nunca). Del mismo modo, más de la mitad afirma que nunca evita los alimentos fritos y las grasas (55,0%) ni elige alimentos bajos en calorías cuando come entre horas (52,4%). Esto sugiere que existe poca preocupación constante por la calidad y el contenido calórico de los alimentos entre la población del estudio, lo que indica una adopción limitada de comportamientos destinados al control alimentario y la prevención nutricional.

Tabla 9

Frecuencias y porcentajes de la dimensión seguimiento de comida rápida.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?	1,6%	24,1%	30,4%	21,5%	22,5%
¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (¿papas fritas, suflés? etc.)?	4,2%	20,9%	29,8%	22,0%	23,0%

Las categorías “con cierta frecuencia”, “casi siempre” y “siempre” predominaron en ambos ítems, lo que indica una predisposición significativa hacia el consumo frecuente de alimentos nocivos en lo que respecta a la comida rápida. En cuanto al consumo semanal de comida rápida, el 30,4% la consume con cierta frecuencia, el 21,5% casi siempre y el 22,5% siempre. Del mismo modo, el consumo diario de dulces o aperitivos presenta altos porcentajes en “casi siempre” (22,0%) y “siempre” (23,0%), lo que sugiere que una parte considerable de los estudiantes tiene hábitos alimenticios poco saludables que pueden tener un impacto perjudicial en su salud general y su estado nutricional.

Tabla 10

Frecuencias y porcentajes de la dimensión alimentación fuera de horarios.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	3,7%	14,7%	12,0%	5,2%	64,4%
¿Cuándo está aburrido/a ¿le da hambre?	17,8%	12,0%	8,9%	10,5%	50,8%
¿Cuándo tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	15,7%	11,0%	8,4%	6,8%	58,1%

En lo que respecta a comer fuera de las horas de comida, existe una tendencia significativa hacia la alimentación emocional y desordenada: el 64,4% de las personas siempre come entre las cuatro comidas recomendadas, el 50,8% siempre come cuando está aburrido y el 58,1% siempre come cuando se siente ansioso o deprimido. Estos hallazgos implican que un porcentaje considerable de estudiantes tiene malos hábitos alimenticios relacionados con variables emocionales, lo que puede estar relacionado con los hallazgos de la investigación sobre los niveles de estrés académico.

Tabla 11

Frecuencias y porcentajes de la dimensión guías alimentarias.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	4,7%	9,9%	39,8%	42,9%	2,6%
¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	13,1%	30,4%	28,8%	25,7%	2,1%
¿Cuántas frutas consume al día?	11,5%	16,2%	33,5%	31,9%	6,8%
¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	18,8%	16,8%	24,1%	25,7%	14,7%

Aunque el 42,9% de los estudiantes afirma comer legumbres casi siempre y el 39,8% con cierta frecuencia, la distribución del consumo diario de verduras y frutas es más variable, con porcentajes significativos en "casi nunca" (30,4%) y "con cierta frecuencia" (33,5%) para las verduras y las frutas, respectivamente, lo que sugiere que no todos los estudiantes mantienen una ingesta constante de estos alimentos. En cuanto al pescado, aunque el 25,7% de la población estudiada lo consume casi siempre, sigue habiendo porcentajes considerables de "nunca" y "casi nunca", lo que indica que persisten las deficiencias en el cumplimiento regular de las pautas dietéticas, a pesar de que las prácticas se ajustan en cierta medida a las recomendaciones nutricionales.

Tabla 12

Frecuencias y porcentajes de la dimensión conductas alimentarias sedentarias.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?	7,9%	25,7%	20,4%	13,1%	33,0%
¿Se sirve raciones pequeñas?	41,9%	14,7%	12,0%	8,9%	22,5%
¿Come solamente cuando tiene hambre?	51,3%	6,8%	7,3%	6,8%	27,7%

En cuanto a los hábitos alimenticios sedentarios, está claro que un porcentaje considerable de estudiantes mantiene comportamientos relacionados con un estilo de vida sedentario y patrones alimenticios poco controlados; el 33,0% de los estudiantes pasa varias horas al día sentado de forma habitual, y el 13,1% lo hace casi siempre, lo que indica bajos niveles de actividad física. Del mismo modo, el 51,3% de las personas nunca come solo cuando tiene hambre y el 41,9% nunca se sirve raciones pequeñas, lo que indica una propensión a comer sin suficiente autorregulación, que puede verse afectada por factores emocionales o ambientales. En conjunto, estos resultados

apuntan a la existencia de prácticas que pueden tener un impacto perjudicial en el bienestar general y el estado nutricional de los estudiantes.

Tabla 13

Frecuencias y porcentajes de la dimensión alimentación deportiva.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	23,6%	27,7%	38,2%	6,8%	3,7%
¿Cuántos vasos de agua consume al día?	6,8%	5,2%	16,2%	19,9%	51,8%
¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	58,6%	7,3%	5,8%	4,7%	23,6%
¿Come carnes grasas?	10,5%	7,9%	8,4%	5,8%	67,5%

En cuanto a la nutrición deportiva, es evidente que hay poca actividad física regular, ya que el 23,6% nunca hace ejercicio y el 27,7% casi nunca lo hace, centrándose principalmente en «con cierta frecuencia» (38,2%), mientras que solo un pequeño porcentaje hace ejercicio casi siempre o siempre. Del mismo modo, el 58,6% de las personas nunca camina al menos media hora al día, lo que indica un nivel deficiente de actividad física. Por el contrario, el 51,8% de los encuestados afirmó que siempre bebe varios vasos de agua al día, lo que indica que la ingesta de agua es favorable. El hecho de que el 67,5% de las personas consuma alimentos grasos de forma habitual, lo que indica malos hábitos alimenticios, es alarmante. En conjunto, estos resultados muestran un desequilibrio entre beber suficiente agua, hacer ejercicio y llevar una dieta saludable.

Tabla 14

Frecuencias y porcentajes de la dimensión consumo de alimentos innecesarios.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
Mientras como ¿veo la televisión o leo?	18,3%	24,1%	11,5%	7,9%	38,2%
¿Consume bebidas de fantasía durante la semana?	4,7%	7,3%	10,5%	4,2%	73,3%

Los comportamientos poco saludables relacionados con el consumo de alimentos innecesarios son evidentes, ya que el 38,2% de los estudiantes afirma que siempre come mientras lee o ve la televisión, un comportamiento relacionado con la distracción al comer que puede dar lugar a un consumo excesivo. El hecho de que el 73,3% de las personas siempre beba refrescos durante la semana es especialmente alarmante, ya que sugiere un alto consumo de productos altamente procesados y azúcares añadidos. En conjunto, estos hallazgos muestran malos hábitos alimenticios que pueden tener un impacto perjudicial en la salud y el estado nutricional de la población.

Tabla 15

Frecuencias y porcentajes de la dimensión alimentos de alto consumo.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	7,9%	20,4%	54,5%	13,1%	4,2%
¿Cuántas veces al día consume productos No lácteos?	44,5%	26,2%	21,5%	5,2%	2,6%
¿Cuánto pan consume al día?	3,1%	6,3%	8,9%	2,1%	79,6%

La mayoría de los estudiantes (54,5%) consume carne (cerdo, carne roja, pollo o pescado) de forma habitual en las comidas de mayor consumo, lo que sugiere una ingesta regular de

proteínas animales, aunque con una proporción menor en las categorías de mayor frecuencia. Por otro lado, el consumo de productos no lácteos es bajo: el 44,5% de los encuestados afirma que nunca los consume y el 26,2% afirma que casi nunca lo hace, lo que puede indicar una falta de variedad en la dieta. Cabe destacar que el 79,6% de los estudiantes siempre come pan todos los días, lo que indica una alta ingesta de carbohidratos refinados. Esto refleja un patrón alimenticio centrado en este tipo de alimentos y puede tener un impacto en el equilibrio nutricional general de los estudiantes.

Tabla 16

Frecuencias y porcentajes de la dimensión proceso de alimentación.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, once, cena)?	2,1%	9,4%	15,2%	6,8%	66,5%
¿se sienta a comer con mucha hambre?	6,8%	10,5%	10,5%	8,9%	63,4%
¿come despacio en un tiempo razonable?	18,3%	9,4%	8,9%	4,7%	58,6%

En cuanto a los hábitos alimenticios, la mayoría de los estudiantes (66,5%) afirma que siempre come las cuatro comidas recomendadas al día, lo que indica un patrón alimenticio razonablemente organizado. Por otro lado, el 63,4% afirma que siempre se sienta a comer cuando tiene mucha hambre, lo que puede indicar intervalos largos entre comidas o una distribución insuficiente de las mismas. Aunque el 58,6% de los encuestados afirma que siempre come despacio y en un tiempo adecuado, sigue habiendo un grupo que no sigue esta práctica, lo que indica que, incluso cuando la frecuencia de las comidas es satisfactoria, continúan los comportamientos que pueden comprometer la calidad y el control del proceso alimentario.

Tabla 17

Frecuencias y porcentajes de la dimensión posición al alimentarse.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Come sentado/a?	3,1%	6,3%	2,6%	4,2%	83,8%

La gran mayoría de los estudiantes (83,8%) afirma que siempre come sentado, lo cual es un hábito recomendable durante las comidas, ya que facilita una mejor digestión y aumenta la conciencia sobre la ingesta de alimentos. Los pequeños porcentajes en los grupos "nunca" y "casi nunca" sugieren además que este comportamiento saludable está bien establecido en la comunidad objeto de estudio.

Tabla 18

Frecuencias y porcentajes de la dimensión saciedad alimentos energéticos.

	Nunca	Casi nunca	Con alguna frecuencia	Casi siempre	Siempre
¿Deja de comer cuando está saciado/a?	42,4%	12,0%	6,3%	13,6%	25,7%
¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	39,8%	22,5%	25,1%	8,4%	4,2%
¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	4,2%	9,4%	8,9%	3,7%	73,8%

Dado que el 42,4% de los estudiantes afirmaron que nunca dejan de comer cuando están llenos, se observó que una parte significativa de los estudiantes no regula adecuadamente su ingesta en función de su sensación de saciedad cuando se trata de alimentos ricos en energía. Esto podría dar lugar a un consumo excesivo. Del mismo modo, el consumo de cereales es bajo en una parte considerable de la muestra (el 39,8% nunca y el 22,5% casi nunca), mientras que el consumo de pasta es alto (el 73,8% la consume siempre durante la semana). Esto indica una clara preferencia

por los alimentos densos en energía con alto contenido en carbohidratos refinados, lo que puede tener un impacto en la salud y el equilibrio nutricional del estudiante.

4.2 Estadística inferencial

Prueba de normalidad

La prueba de normalidad es un procedimiento estadístico utilizado para evaluar si los datos de una variable cuantitativa se ajustan a una distribución normal o gaussiana. Su aplicación permite verificar uno de los supuestos fundamentales para el uso de pruebas paramétricas, como la correlación de Pearson, la prueba t de Student y el análisis de varianza (ANOVA). Los resultados de esta prueba orientan la selección del análisis estadístico más apropiado para la contrastación de hipótesis. Cuando la prueba de normalidad arroja un valor de $p > 0,05$, no se rechaza la hipótesis de normalidad, por lo que pueden emplearse pruebas paramétricas. En cambio, cuando el valor de $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis de normalidad, por lo que se recomienda utilizar pruebas no paramétricas, como la correlación de Spearman, la prueba U de Mann-Whitney o la prueba de Kruskal-Wallis.

Dado que el tamaño de la muestra fue superior a 50 participantes, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para evaluar el ajuste de los datos a una distribución normal.

Tabla 19.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,103	191	,000	,928	191	,000
Patrones alimentarios	,131	191	,000	,902	191	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados muestran que, para ambas variables, los valore de Sig.=0,000 el cual es menor a 0,05; con lo cual se puede determinar que los datos no siguen una distribución normal.

Hipótesis general

HA: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima 2025.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una Universidad privada. Lima 2025.

Nivel de significación.

El criterio estadístico que determina la mayor probabilidad de cometer un error de tipo I, es decir, rechazar la hipótesis nula cuando es verdadera, es el nivel de significación (α). Este número se utiliza como referencia en una prueba de hipótesis para comparar el valor p derivado del análisis estadístico y determinar si los resultados son estadísticamente significativos. El valor más utilizado en la investigación científica es $\alpha = 0,05$, lo que indica que se acepta un riesgo de error del 5% al rechazar la hipótesis nula; sin embargo, se puede utilizar $\alpha = 0,01$ (1%) en estudios más rigurosos y $\alpha = 0,10$ (10%) en investigaciones exploratorias.

Prueba estadística

Una prueba estadística no paramétrica denominada Rho de Spearman evalúa el grado de relación entre dos variables ordinales o cuantitativas que no satisfacen el supuesto de normalidad. Fue propuesta por Charles Spearman y no se basa en los valores originales, sino en el estudio de los rangos. Se emplea cuando las variables son ordinales (por ejemplo, niveles bajos, medios y altos), los datos no siguen una distribución normal o existe una conexión monótona (es decir, cuando una variable crece, la otra tiende a aumentar o disminuir, aunque no siempre de forma lineal) (39).

Su coeficiente oscila entre -1 y +1, donde los valores cercanos a +1 indican una fuerte correlación positiva, los valores cercanos a -1 indican una fuerte correlación negativa y los valores cercanos a 0 indican que no existe relación. Por lo tanto, cuando no se cumplen los supuestos de las pruebas paramétricas, es adecuado para investigaciones que tienen como objetivo determinar la relación entre factores como los comportamientos alimentarios y el estrés académico.

Tabla 20

Correlación entre estrés académico y patrones alimentarios

			Estrés académico	Patrones alimentarios
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,673**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	191	191
	Patrones alimentarios	Coeficiente de correlación	,673**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	191	191

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación y conclusión.

Los resultados nos muestran un valor Sig.=0,000<0,05 establecido, con lo cual se afirma que si existe relación entre ambas variables. Además, el valor r de Spearman 0,673 se encuentra en el rango de correlación positiva fuerte entre ambas variables.

Hipótesis específica 1

HA: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estresores y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estresores y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

Nivel de significación.

Como se determinó para la hipótesis general, el nivel de significación usado será de α = 0,05, lo que indica que se acepta un riesgo de error del 5% al rechazar la hipótesis nula.

Prueba estadística

Se estableció que la prueba a usar será la prueba Rho de Spearman, ya que determinar la relación que existe entre dos variables, lo cual es el objetivo de esta investigación.

Tabla 21

Correlación entre estresores y patrones alimentarios

			Estresores	Patrones alimentarios
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	,573**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	191	191
	Patrones alimentarios	Coeficiente de correlación	,573**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	191	191

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación y conclusión.

Se observa que se ha obtenido un valor Sig.=0,000<0,05 establecido, con lo cual se afirma que si existe relación entre ambas variables. Además, el valor r de Spearman 0,573 se encuentra en el rango de correlación positiva moderada entre ambas variables.

Hipótesis específica 2

HA: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión síntomas y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión síntomas y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería

Nivel de significación.

Como se determinó para la hipótesis general, el nivel de significación usado será de α = 0,05, lo que indica que se acepta un riesgo de error del 5% al rechazar la hipótesis nula.

Prueba estadística

Se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman para determinar la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios. La elección de esta prueba se fundamentó en que los datos no cumplieron el supuesto de normalidad, por lo que correspondía emplear una prueba no paramétrica para evaluar la magnitud y dirección de la asociación entre ambas variables.

Tabla 22

Correlación entre síntomas y patrones alimentarios

			Síntomas	Patrones alimentarios
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1,000	,647**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	191	191
	Patrones alimentarios	Coeficiente de correlación	,647**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	191	191

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación y conclusión.

Se observa que se ha obtenido un valor Sig.=0,000<0,05 establecido, con lo cual se afirma que si existe relación entre ambas variables. Además, el valor r de Spearman 0,647 se encuentra en el rango de correlación positiva fuerte entre ambas variables.

Hipótesis específica 3

HA: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estrategia de afrontamiento y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estrategia de afrontamiento y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.

Nivel de significación.

Como se determinó para la hipótesis general, el nivel de significación usado será de $\alpha = 0,05$, lo que indica que se acepta un riesgo de error del 5% al rechazar la hipótesis nula.

Prueba estadística

Se estableció que la prueba a usar será la prueba Rho de Spearman, ya que determinar la relación que existe entre dos variables, lo cual es el objetivo de esta investigación.

Tabla 23

Correlación entre estrategias de afrontamiento y patrones alimentarios

			Estrategia de afrontamiento	Patrones alimentarios
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,483**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	191	191
	Patrones alimentarios	Coeficiente de correlación	,483**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	191	191

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación y conclusión.

Se observa que se ha obtenido un valor Sig.=0,000<0,05 establecido, con lo cual se afirma que si existe relación entre ambas variables. Además, el valor r de Spearman 0,483 se encuentra en el rango de correlación positiva moderada entre ambas variables.

4.3. Discusión de los resultados

En este estudio al identificar la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión estresores y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, se obtuvo el valor Sig.=0,000 < 0,05 establecido, por medio de la prueba paramétrica de Spearman, con lo cual se afirma que existe una relación entre ambas variables. Además, el valor r de Spearman 0,573 se encuentra en el rango de correlación positiva moderada entre ambas variables. Esto quiere decir, que los factores como la carga de trabajo, el proceso de aprendizaje, la organización y la comunicación, tienden a relacionarse con a la suma de alimentos o nutrientes que un individuo, familia o comunidad consumen de forma común y habitual. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna de la investigación, donde establece que existe relación entre el estrés académico según su dimensión estresores y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima. Estos corroborados por Maqsood et al. (12) quienes en su estudio encontró un vínculo significativo entre el cambio en los patrones alimentarios debido al estrés académico y presión entre los estudiantes universitarios. Asimismo, Gálvez y Morales A (15) concluyeron que los hábitos alimentarios y el grado de estrés en la comunidad universitaria están estrechamente relacionados. En tal sentido, la evidencia estadística presentada confirma una interdependencia crítica entre los estresores académicos y las conductas nutricionales en estudiantes de enfermería. Este hallazgo subraya cómo las demandas del entorno universitario —como la carga laboral y la organización— trascienden el ámbito cognitivo, alterando los hábitos de consumo alimentario.

Asimismo, en este informe al identificar la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión síntomas (reacciones) y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería, se obtuvo el valor Sig.=0,000 < 0,05 establecido, por medio de la prueba paramétrica de Spearman,

con lo cual se afirma que existe una relación entre ambas variables. Además, el valor r de Spearman 0,647 se encuentra en el rango de correlación positiva fuerte entre ambas variables. Esto quiere decir, que la situación en donde las demandas o exigencias del entorno educativo superan los mecanismos de afronte de los estudiantes tienden a relacionarse con a la suma de alimentos o nutrientes que un individuo, familia o comunidad consumen de forma común y habitual. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna de la investigación, donde establece que existe relación entre el estrés académico según su dimensión síntomas (reacciones) y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería. Estos resultados son corroborados en primer lugar por Maqsood et al. (12) quienes refieren un vínculo significativo entre el cambio en los patrones alimentarios debido al estrés académico y presión entre los estudiantes universitarios. Por otro lado, Alduraywish et al. (13) refuerzan estos hallazgos al demostrar cómo el estrés durante periodos críticos, como los exámenes, altera el comportamiento dietético y desencadena síntomas somáticos en estudiantes de ciencias de la salud. Por lo tanto, la correlación positiva fuerte evidencia que la sintomatología del estrés académico condiciona severamente los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería. Este fenómeno refleja una crisis en los mecanismos de afrontamiento, donde la presión educativa trasciende lo emocional para manifestarse en alteraciones dietéticas y somáticas.

De otro lado, en este estudio al identificar la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión estrategias de afrontamiento y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería, se obtuvo el valor Sig.=0,000 < 0,05 establecido, por medio de la prueba paramétrica de Spearman, con lo cual se afirma que existe una relación entre ambas variables. Igualmente, el valor r de Spearman 0,483 se halla en el rango de correlación positiva moderada entre ambas variables. Esto quiere decir, que las estrategias cognitivas/conductuales que los estudiantes

emplearon para manejar las situaciones, reducir, controlar, neutralizar el manejo del estrés para restaurar el equilibrio tienden a relacionarse con a la suma de alimentos o nutrientes que un individuo, familia o comunidad consumen de forma común y habitual. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna de la investigación, donde establece que existe relación entre el estrés académico según su dimensión estrategias de afrontamiento y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería. Estos resultados son corroborados por Caso et al. (11) quienes refieren que el estilo de respuesta ante el estrés académico actúa como un factor determinante en la adopción de hábitos alimentarios poco saludables. Por su parte, Guizado Rupailla (14) ratifica estos hallazgos al demostrar, específicamente en estudiantes de enfermería, que las acciones cognitivas y conductuales empleadas para restaurar el equilibrio emocional están vinculadas directamente con la ingesta nutricional. Por lo tanto, se revela que las estrategias de afrontamiento, tanto cognitivas como conductuales, influyen directamente en la configuración de los patrones alimentarios. Este hallazgo sugiere que la gestión del equilibrio emocional ante el rigor académico no es un proceso aislado, sino que determina la calidad nutricional del estudiante.

Finalmente, en esta investigación al determinar la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en los estudiantes de Enfermería, se obtuvo el valor Sig.=0,000 < 0,05 establecido, por medio de la prueba paramétrica de Spearman, con lo cual se afirma que existe una relación entre ambas variables. A la par, el valor r de Spearman 0,673 se halla en el rango de correlación positiva fuerte entre ambas variables. Esto quiere decir, que la respuesta natural que surge cuando un individuo percibe una amenaza o desafío, y desencadena un proceso dinámico entre la percepción y los mecanismos de afrontamiento tienden a relacionarse con a la suma de alimentos o nutrientes que un individuo, familia o comunidad consumen de forma común y habitual. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna de la

investigación, donde establece que existe relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en los estudiantes de Enfermería. Estos resultados son corroborados por Gálvez y Morales (15) quienes en su estudio concluyeron que los hábitos alimentarios y el grado de estrés en la comunidad universitaria están estrechamente relacionados. De igual manera, Puelles (16) hallaron que estrés académico y el sobrepeso/obesidad están estadísticamente correlacionados, con lo cual indicaría que el estrés académico sí influye al cambio de patrones alimentarios inadecuados. Por lo tanto, la fuerte correlación positiva entre el estrés académico y los patrones alimentarios revela una interconexión crítica entre el bienestar psicológico y la conducta nutricional. Este hallazgo demuestra que la respuesta adaptativa ante desafíos educativos trasciende el ámbito emocional, influyendo directamente en la ingesta de nutrientes.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se identificó una correlación positiva moderada entre el estrés académico según su dimensión estresores y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería, obteniéndose un valor Sig.=0,000 < 0,05 y el r de Spearman igual a 0,573, por lo tanto, este hallazgo subraya cómo las demandas del entorno universitario, como la carga laboral y la organización, trascienden el ámbito cognitivo, alterando los hábitos de consumo alimentario.

Se identificó una correlación positiva fuerte entre el estrés académico según su dimensión síntomas (reacciones) y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería, se obtuvo el valor Sig.=0,000<0,05, al mismo tiempo, el valor r de Spearman 0,647, por lo tanto, este fenómeno refleja una crisis en los mecanismos de afrontamiento, donde la presión educativa trasciende lo emocional para manifestarse en alteraciones dietéticas y somáticas.

Se identificó una correlación positiva moderada entre el estrés académico según su dimensión estrategias de afrontamiento y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería, se obtuvo el valor Sig.=0,000 < 0,05, igualmente, el valor r de Spearman igual a 0,483, por lo tanto, la gestión del equilibrio emocional ante el rigor académico no es un proceso aislado, sino que determina la calidad nutricional del estudiante.

Finalmente, se determinó correlación positiva fuerte entre el estrés académico y los patrones alimentarios en los estudiantes de Enfermería, se obtuvo el valor Sig.=0,000<0,05, el r de Spearman igual a 0,673, por lo tanto, este hallazgo demuestra que la respuesta adaptativa ante desafíos educativos trasciende el ámbito emocional, influyendo directamente en la ingesta de nutrientes.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda a la Dirección de la Escuela de Enfermería y a la Coordinación Académica implementar una reestructuración en la planificación de horarios y la distribución de la carga lectiva. Es imperativo establecer políticas de evaluación escalonada que eviten la saturación de tareas en periodos críticos, ya que la organización curricular impacta directamente en las conductas alimentarias. Asimismo, se debe fomentar un entorno comunicativo eficiente que reduzca la incertidumbre, mitigando así los estresores ambientales que alteran el consumo de nutrientes en los estudiantes. Desde el ámbito asistencial, Los profesionales de la enfermería del sector sanitario deberían recurrir a la promoción de la salud, la educación nutricional y las técnicas de gestión del estrés, como el asesoramiento, la detección precoz y el seguimiento de los estudiantes en situación de riesgo. Estas intervenciones contribuirán al fortalecimiento del autocuidado, el bienestar integral y el rendimiento académico.

Se sugiere al Departamento de Bienestar Universitario diseñar e institucionalizar programas de tamizaje preventivo enfocados en identificar síntomas psicofisiológicos de estrés de manera temprana. Dado que las reacciones somáticas presentan una correlación fuerte con la alteración dietética, es fundamental ofrecer talleres de regulación emocional y manejo de la ansiedad. Estas intervenciones deben ser interdisciplinarias, integrando psicólogos y nutricionistas para abordar la crisis de afrontamiento y prevenir que la presión educativa derive en trastornos de la conducta alimentaria o afecciones gastrointestinales persistentes.

Se recomienda a los Docentes Tutores y consejeros Académicos integrar módulos de "Competencias para la Vida" dentro del currículo de enfermería, centrados en el desarrollo de estrategias de afrontamiento proactivas y saludables. Es necesario capacitar a los estudiantes en técnicas de gestión del tiempo y resolución de problemas para que el equilibrio emocional no

dependa de conductas alimentarias compensatorias. Al fortalecer estas herramientas cognitivo-conductuales, se garantiza que el futuro profesional de salud mantenga una calidad nutricional óptima incluso ante el rigor y las demandas críticas de su formación académica.

Se recomienda a las Autoridades de la Universidad Privada establecer una política de salud integral que reconozca al estrés académico como un determinante crítico del estado nutricional. Se debe promover el acceso a servicios de asesoría nutricional personalizada y asegurar la disponibilidad de opciones alimenticias saludables dentro del campus. Dado que la respuesta adaptativa ante desafíos educativos influye en la ingesta de nutrientes, la institución debe asumir un rol activo en la creación de una cultura de autocuidado, protegiendo así el bienestar metabólico y el rendimiento académico del estudiantado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud. Estrés. Preguntas y respuestas. [Internet].2023 [citado el 12 de febrero de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress
2. Ipsos. Día Mundial de la Salud Mental 2023: Una encuesta Global Advisor [Internet]. 2023 oct [citado el 12 de febrero de 2025]. Disponible en: https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023
3. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia [Internet]. 2011 [citado el 14 de febrero de 2025];3(2):65–82. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
4. Castillo Ávila IY, Barrios Castillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. el 1 de noviembre de 2018 [citado el 12 de febrero de 2025];20(2). Disponible en: https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/
5. Franco Taboada V, Gonzáles Cabanach R. La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios [Internet] [Tesis doctoral]. [A Coruña, España]: Universidad de Da Coruña; 2015 [citado el 12 de febrero de 2025]. Disponible en: https://core.ac.uk/download/pdf/61916735.pdf
6. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. Int J Gen Med [Internet]. 2020 [citado el 13 de febrero de 2025]; 13:77–88. Disponible en: https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=dijg20

7. Thi T, Huong T, Ha LT. Risk of eating disorders among nursing students at Duy Tan university 2023. Tạp chí Khoa học Điều dưỡng [Internet]. el 8 de abril de 2024 [citado el 13 de febrero de 2025];7(02):86–98. Disponible en: https://jns.vn/index.php/journal/article/view/739

8. Chai Y, Fu G, Liu Y, Song Q, Xue C, Luo S. The relationship between stress, anxiety and eating behavior among Chinese students: a cross-sectional study. Front Public Health [Internet]. 2024 [citado el 13 de febrero de 2025];12. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39444958/

9. Solís MG, Padilla MM, Torres GK. Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades [Internet]. el 26 de septiembre de 2023 [citado el 14 de febrero de 2025];4(3):1475-1488–1475–1488. Disponible en: https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176

10. Hinostroza Martínez IL, Molina Torres JG. Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. el 1 de septiembre de 2023 [citado el 15 de febrero de 2025];7(4):4495–512. Disponible en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7296/10991

11. Caso D, Capasso M, Fabbricatore R, Conner M. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. Health Psychol Open [Internet]. el 30 de noviembre de 2020 [citado el 13 de febrero de 2025];7(2). Disponible en: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102920975274

12. Maqsood L, Aslam M, Masood FJ, Asad I, Iqbal M, Sheikh N ul A, et al. Association between Academic Stress and Eating Patterns among University Students. DIET FACTOR (Journal of Nutritional&Food Sciences). el 30 de septiembre de 2023;06–10.

13. Alduraywish S, Alburikan A, Alotaibi M, Alhamoudi A, Aldosari A, Alturki M, et al. Association between academic stress during exam period, dietary behavior and bowel symptoms among medical students in Saudi Arabia. Clin Epidemiol Glob Heather. el 1 de julio de 2023; 22:101318.

14. Guizado Rupailla EM. Relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de Enfermería en una Universidad Privada De Lima Sur [Internet]. Universidad Científica del Sur; 2023 [citado el 26 de febrero de 2025]. Disponible en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2931

15. Gálvez Quispe BG, Morales Lázaro AE. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana del Norte; 2023 [citado el 13 de febrero de 2025]. Disponible en: https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33269

16. Puelles Saldaña NE, Llanos Tejada FK. Asociación entre el estrés académico y el sobrepeso/obesidad en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2023 [Internet]. 2024. 2023 [citado el 13 de febrero de 2025]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.14138/7384

17. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. En: Gellman MD, Turner JR, editores. Encyclopedia of Behavioral Medicine [Internet]. 1a ed. New York, USA: Springer, New York, NY; 2013 [citado el 13 de febrero de 2025]. p. 1913–5. Disponible en: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

18. Luis Castillo-Navarrete J, Guzmán-Castillo A, Bustos CN, Zavala WS, Vicente BP, Boscet al. Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico. Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica, ISSN 1135-3848, ISSN-e 2183-6051, Vol 3, Nº 56, 2020, págs. 101-116 [Internet]. 2020 [citado el 9 de marzo de 2025];3(56):101–16. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7660524&info=resumen&idioma=Eng

19. Romero EER, Young J, Salado-Castillo R. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. Revista Médico Científica [Internet]. el 6 de mayo de 2019 [citado el 9 de marzo de 2025]; 32:61–70. Disponible en: https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535

20. de la Caridad Casanova Moreno M, González Casanova W, Machado Reyes F, Casanova Moreno D, González López M, de la Caridad Casanova Moreno M, et al. Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. Gaceta Médica Espirituana [Internet]. 2023 [citado el 9 de marzo de 2025];25(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212023000200009&lng=es&nrm=iso&tlng=es

21. Fernández Martínez ME. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional [Internet] [Tesis doctoral]. Universidad de León; 2009 [citado el 8 de abril de 2025]. Disponible en: https://buleria.unileon.es/handle/10612/902

22. ARMENTA L, QUIROZ CY, ABUNDIS F, ZEA A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revista ESPACIOS. el 17 de diciembre de 2020;41(48):402–15.

23. Restrepo JE, Sánchez OA, Quirama TC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psico espacios [Internet]. el 26 de mayo de 2020 [citado el 9 de marzo de 2025];14(24):17–37. Disponible en: https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331

24. Psicología Ambiental. El modelo de Selye. [Internet].Barcelona. [Consultado el 23 de mayo del 2024]. Disponible en: Disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-2-introduccion

25. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. diciembre de 2006 [citado el 10 de marzo de 2025];9(3):110–29. Disponible en: https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028

26. Prevencionar.com.Estresores. [Internet]. [Consultado y citado el 23 de mayo del 2024]. disponible en: https://prevencionar.com/2019/01/14/sabes-lo-que-son-los-estresores/

27. Sandin B, Ramos F. el estrés. Rev. Manual de psicopatología. [Internet].1995; 2 (4-48) [Consultado el 22de junio de 2024].

28. Díaz M. las estrategias de afrontamiento influyen en cómo regulamos nuestras emociones y, por tanto, en nuestro bienestar psicológico. [Internet]. [Consultado el 23 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.mdmpsicologiaclinica.com/2020/06/02/estrategias-de-afrontamiento/

29. Kim S, Jeong J, Kang J, Kim J, Yang YJ. A comparative study on eating habits and mental health of Korean middle school students according to their bedtime across regions: using data from the 2020–2022 Korea Youth Risk Behavior Survey. Nutr Res Pract [Internet]. el 1 de abril de 2024 [citado el 15 de febrero de 2025];18(2):269–81. Disponible en: https://synapse.koreamed.org/articles/1516086632

30. Rapallo R, Rivera R. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe [Internet]. Vol. 11. Santiago de Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; 2019 [citado el 11 de marzo de 2025]. p. 25. Disponible en: https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/ca5449es

31. Rapallo R, Rivera R. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe [Internet]. Vol. 11. Santiago de Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; 2019 [citado el 11 de marzo de 2025]. p. 25. Disponible en: https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/ca5449es

32. Olthoff F, Navarrete M. Estrés académico, patrones alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios [Internet]. [Argentina]: Universidad FASTA; 2020 [citado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en: http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1362

33. Colmenares Capacho YV, González KDH, Piedrahita Marín MA, Espinosa-Castro JF, Hernández-Lalinde J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. [citado el 11 de marzo de 2025]; Disponible en: https://zenodo.org/records/4065036

34. Zambrano Franco CJ. Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos [Internet] [Tesis de grado]. [Ecuador]: Universidad Técnica de Babahoyo; 2020 [citado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en: http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7500

35. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. el 1 de enero de 2022 [citado el 11 de marzo de 2025];25(47):110–40. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es

36. Bustamante Restrepo C, Franco Soto N, Gómez Quintero M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira [Internet]. [Pereira, Colombia]: Fundación Universitaria del Área Andina; 2023 [citado el 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4967

37. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria UNAM [Internet]. el 12 de septiembre de 2011 [citado el 11 de marzo de 2025];8(4):16–23. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003

38. Díaz Herrera C, Pino Villalón JL, Oyarzo Orellana C, Aravena V, Torres-Mejías J. Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. Revista Chilena de Nutrición. el 21 de enero de 2019;46(4):477–84.

39. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MDP. Metodología de la investigación [Internet]. 6a ed. Interamericana editores, editor. Metodología de la investigación. México: McGraw Hill Educación; 2014 [citado el 14 de febrero de 2025]. 0–

634 p. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008&info=resumen&idioma=SPA

40. Vega-Malagón G, Ávila-Morales J, Camacho-Calderón N, Becerril-Santos A, Leo-Amador GE. Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. Eur Sci J [Internet]. mayo de 2014 [citado el 9 de abril de 2025];10(15):523–8. Disponible en: https://core.ac.uk/reader/236413540

41. Cauas D. Definición de las variables enfoque y tipo de investigación | [Internet]. Bogotá: Biblioteca electrónica de la Universidad Nacional de Colombia; 2015 [citado el 9 de abril de 2025]. 1–11 p. (2; vol. 2). Disponible en: https://aulaweb.unicesar.edu.co/pluginfile.php/504122/mod_resource/content/60/Unidad_3/definicin_de_las_variables_enfoque_y_tipo_de_investigacin.html

42. Cabrera-Tenecela P. Nueva organización de los diseños de investigación. South American Research Journal [Internet]. el 14 de junio de 2023 [citado el 9 de abril de 2025];3(1):37– Disponible en: https://www.sa-rj.net/index.php/sarj/article/view/37/111

43 Samaniego gustavo. Definición de población, muestra y muestreo con autores [Internet].mi asesor de tesis.2024. [Citado 1de mayo de 2025]. Disponible en: https://miasesordetesis.com/definiciones-poblacion-muestra-y-muestreo/

44. Barraza Macías A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana [Internet]. junio de 2008 [citado el 9 de abril de 2025];26(2):270–89. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci_arttext

45. Villamizar Cáceres A, Vargas Tarazona L, Blanco Barrera Silvia Ríos M, Blanco Barrera Silvia M, Ramos C. Causas del estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud: Una revisión sistemática [Internet]. Bucaramanga; 2023 abr [citado el 23 de febrero de 2025]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12494/52811

46. Rodríguez JZ, Barrientos LC, Enciso MM, Velásquez SG, Hoyos KF. Indicadores antropométricos y patrones alimentarios en estudiantes universitarios. Horiz enferm [Internet]. el 28 de abril de 2023 [citado el 9 de abril de 2025];34(1):90–104. Disponible en: https://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/58177/49251

47. Fuentes Barría H, Aguilera Eguía R, González Wong C. Patrones de conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios tras dos años de educación en línea. Revista Finlay [Internet]. el 30 de septiembre de 2022 [citado el 13 de abril de 2025];12(3):331–7. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000300331&lng=es&nrm=iso&tlng=pt

48.. Técnicas de recolección de datos en la investigación. Online-Tesis [Internet]. [citado el 30 de abril de 2025]. Disponible en: https://online-tesis.com/tecnicas-de-recoleccion-de-datos-en-la-investigacion/

ANEXOS

Anexo 1: Matriz De Consistencia

Problema	Objetivo	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima 2025? **ESPECÍFICOS** 1 ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería? 2 ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico según su dimensión síntomas y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería?	Analizar la relación entre el estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima 2025. **ESPECÍFICOS** 1. Determinar la relación entre el estrés académico según sus dimensión estresores y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería. 2. Determinar la relación entre el estrés académico según su dimensión síntomas y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.	**GENERAL** Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada. Lima 2025. **Hipótesis Nula:** no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una Universidad privada. Lima 2025. **ESPECÍFICOS** 1 existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estresores y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.	VI: **estrés académico.** **Dimensiones:** **D1:** estresores **D2**: síntomas **D3**: estrategia de afrontamiento **VD: patrones alimentarios.** **Dimensiones:** D1: preocupación alimentaria D2: guía alimentaria D3: alimentación fuera de horarios D4: conciencia de alimentación D5: conductas alimentarias sedentarias D6: productos cárneos D7: lácteos y cereales”	**Tipo:** Aplicada **Enfoque**: Cuantitativo **Método:** Hipotético deductivo **Diseño:** Observacional, descriptivo, **correlacional,** transversal Prospectivo **Población**: 380 estudiantes de una universidad privada Muestra 191 estuantes **Técnica:** Encuestas **Instrumentos:**

3 ¿Cuáles la relación que existe entre el estrés académico según dimensión estrategia de afrontamiento y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería?	3. Determinar la relación entre dimensión estrategia de afrontamiento y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.	2. Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión síntomas y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería. 3. Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estrategia de afrontamiento y los patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería.	D8: recomendaciones para actividad física D9: actitud de alimentación D10: actividad sedentaria	1. Cuestionario de patrones alimentarios. 2. Cuestionario de estrés académico

Anexo 2: Instrumentos

Instrumento para medir estrés académico "Inventario SISCO" identificar las características del estrés que experimentan los estudiantes de enfermería de una universidad privada en su formación académica. La sinceridad de los estudiantes en respuesta al cuestionario es fundamental para esta investigación. Toda la información proporcionada será confidencial y solo se analizarán resultados globales. Participación voluntaria y confidencialidad garantizada y usted tiene la libertad de responder o no responder según lo considere apropiado.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (Estrés)?

( ) Si

( ) No

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

2.- 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

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

Escala de valores:

Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	Siempre
N	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?

Estresores	(1) **N**	**(2) RV**	**(3) AV**	**(4) CS**	**(5) S**
Las competencias con los compañeros de grupo					
Sobre carga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo ilimitado para hacer el trabajo					
Otra (especifique)					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

Síntomas	(1) **N**	**(2) RV**	**(3) AV**	**(4) CS**	**(5) S**
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento reducción del consumo de alimentos					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Estrategias	**(1) N**	**(2) RV**	**(3) AV**	**(4) CS**	**(5) S**
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios así mismo					
La religiosidad oraciones o asistencias a misa					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Anexo 2.2: Instrumento para medir patrones nutricionales

"Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior - Echaes

El presente cuestionario adaptado y validado por Díaz et al. (2019), tiene por objeto evaluar y medir patrones alimentarios en estudiantes de educación superior.

Instrucciones:

Frente a cada pregunta marque con un círculo alrededor del número de la alternativa que considere más cercana a su preferencia.

Aplique el cuestionario de forma individual, para no contaminar las respuestas a nivel grupal.

Marcar solamente 1 de las alternativas de cada pregunta.

No deje preguntas sin contestar.

N.° Encuesta estudiante:	**| No rellenar:**
Nombre de Encuestador:	

I	**Edad:**	**Sexo:**	**Hombre (1)**		**Mujer (2)**	
II	**Carrera**	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
III	**Nivel que cursa**	1°	2°	3°	4º	5º

1.	Preocupación alimentaria					
1.1	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.2	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.3	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.4	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.5	Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua,	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.6	¿Los lácteos que consume son descremados?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
1.7	¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)

2.	Seguimiento de Comida Rápida					
2.4	¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?	No come comida rápida (5)	1 o2 días/sem (4)	3 o 4 día/sem (3)	5 o 6 día/sem (2)	Todos los días (1)
2.5	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, suflés, etc.)?	No consume (5)	1 al día (4)	2 al día (3)	3 al día (2)	4 al día (1)
3	Alimentación fuera de horarios					
3.1	¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
3.2	Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
3.3	Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
4	Guías Alimentarias					
4.1	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
4.2	¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
4.3	¿Cuántas frutas consume al día?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
4.4	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
5	Conductas alimentarias- sedentarias					
5.1	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?	No pasa Sentado (5)	Menos de 1 Hora (4)	Entre 1 a 3 Horas (3)	Entre 4 a 6 Horas (2)	Entre 7 a 9 Horas (1)
5.2	¿Se sirve raciones pequeñas?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
5.3	¿Come solamente cuando tiene hambre?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)

6	Alimentación Deportiva					
6.1	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	No realiza act. Física (1)	1 o2 días/sem (2)	3 o 4 día/sem (3)	5 o 6 día/sem (4)	Todos los Días (5)
6.2	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	No consume (1)	1 a2 vasos (2)	3 a 4 vasos (3)	5 a 6 vasos (4)	7 o más (5)
6.3	¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
6.4	¿Come carnes grasas?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
7	Consumo alimentos innecesarios					
7.1	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
7.2	¿Consume bebidas de fantasía durante la semana?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
8	Alimentos de alto consumo					
8.1	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	No consume (5)	1 vez(4)	2 veces (3)	3 veces (2)	4 o más (1)
8.2	¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
8.3	¿Cuánto pan consume al día?	No consume (5)	1 pan (4)	2 panes (3)	3 panes 2)	4 o más (1)
9	Proceso de Alimentación					
9.1	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, once, cena)?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
9.2	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	Nunca (5)	Casi Nunca (4)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (2)	Siempre (1)
9.3	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
10	Posición al Alimentarse					
10.1	¿Come sentado/a?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
11	Saciedad alimentos energéticos					
11.1	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	Nunca (1)	Casi Nunca (2)	Con Alguna Frecuencia (3)	Casi Siempre (4)	Siempre (5)
11.2	¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 veces (5)
11.3	¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	No consume (5)	1 vez (4)	2 veces (3)	3 veces (2)	4 veces (1)

Anexo 3: Formato Consentimiento informado

Se le invita a participar en el estudio de investigación "estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada, lima 2025 antes de decidir su participación, por favor lea cuidadosamente la siguiente información.

universidad**: Universidad Privada Norbert Wiener**

Nombre del investigador principal: Bach. Yessica Ivonett Montenegro Cruz
Datos de contacto del investigador: correo a2017100465@uwiener.edu.pe
Propósito del estudio: investigar la relación entre el estrés académico y los patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.
Beneficios por participar: Ninguno, excepto de la satisfacción de contribuir con un estudio que busca mejorar la salud de la población estudiantil.
Inconvenientes y riesgo: su participación consistirá únicamente en responder al cuestionario.
Costo por participar: No se requiere ningún pago por su participación en este estudio
Confidencialidad: toda la información que proporcione será protegida mediante un código alfanumérico, la cual sólo el investigador podrá acceder a ella. Por lo que no será necesario mostrar sus datos personales. Además, su identidad permanecerá anónima en la publicación de los resultados.
Renuncia: usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin consecuencias ni penalizaciones.
Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento, incluso si inicialmente acepto participar.
DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, que he realizado preguntas y recibido respuestas satisfactorias, y que se me ha informado que mis derechos serán respetados. Por lo tanto, acepto participar voluntariamente en el estudio.

"Nombres y apellidos del participante"	"Firma o huella"
"Documento de identidad"	

Doy fe y conformidad de haber recibo una copia del documento"

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética

Universidad Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 18 de julio del 2025.

Autor Responsable:
Yessica Ivonett Montenegro Cruz

Exp. Nº: 0037-2025

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: "Estrés académico y patrones alimentarios de los estudiantes de enfermería de una Universidad Particular de Lima, 2025" Versión Nro. 2, con fecha 04/07/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
Yessica Ivonett Montenegro Cruz

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

Avenida Arequipa 440
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820
Correo: comite.etica@uwieneredu.pe

Anexo 5: Autorización de la Institución

Universidad
Norbert Wiener

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN N° 043-2025-UPNW

Yo, **Khristian Vigil Vega**, identificado con D.N.I. N° **44025157**, en mi calidad de Representante Legal de la **Universidad Privada Norbert Wiener S.A.**, con R.U.C. N° 20466246370, ubicado en Av. República de Chile N° 388, distrito de Jesús María, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**, a la Sra. **Yessica Ivonett Montenegro Cruz**, identificada con D.N.I. **N° 46653537**, del programa académico de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que aplique su instrumento de recolección de datos en el marco de su investigación titulada "***Estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima 2025***", dentro de las instalaciones de nuestra institución de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Sobre la recopilación de información de los correos electrónicos de los estudiantes a quienes le aplicará su instrumento de recolección de datos, es importante señalar que el numeral 6 del artículo 2 de la Constitución Política del Perú[1], reconoce el derecho que toda persona tiene a que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar; al respecto, en mérito de dicha disposición fue aprobada la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales (LPDP), que define al titular de los datos personales como la persona natural a quien corresponden los datos personales; asimismo, en su artículo 17 establece que los titulares de los bancos de datos personales están obligados a guardar confidencialidad, a menos que medie consentimiento previo, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medie razones de defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública[2]. Por lo consiguiente, será el propio estudiante quién deberá brindar su

---

1 **Constitución Política del Perú de 1993**
"Artículo 2.- Toda persona tiene derecho:
(...)
6. A que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar."

2 **Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales**
"Artículo 17. Confidencialidad de datos personales
El titular del banco de datos personales, el encargado y quienes intervengan en cualquier parte de su tratamiento están obligados a guardar confidencialidad respecto de los mismos y de sus antecedentes. Esta obligación subsiste aun después de finalizadas las relaciones con el titular del banco de datos personales.
El obligado puede ser relevado de la obligación de confidencialidad cuando medie consentimiento previo, informado, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medien razones fundadas relativas a la defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública, sin perjuicio del derecho a guardar el secreto profesional."

Universidad
Norbert Wiener

autorización para el envió del instrumento de recolección de información mediante su correo personal.

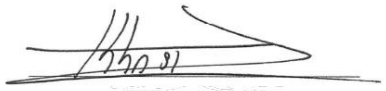
Al respecto, la recolección de información deberá realizarse sin interrumpir las clases de los estudiantes y/o retraso en el dictado de las clases.

Asimismo, se precisa que la Sra. **Yessica Ivonett Montenegro Cruz** es responsable de salvaguardar el nombre y la reputación de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., así como de la información recopilada y usada para el desarrollo de su investigación titulada: "***Estrés académico y patrones alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima 2025***".

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., se determina:

(**X**) Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.
( ) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Lima, 28 de octubre de 2025.



Khristian Vigil Vega
Representante Legal
Universidad Norbert Wiener — **Universidad Privada Norbert Wiener S.A**

Anexo 6: Evidencia de toma de datos y otros

PRUEBA DE CONFIABILIDAD

La prueba de fiabilidad es un proceso estadístico que evalúa si los ítems de un cuestionario miden el mismo concepto de manera consistente, como los hábitos alimenticios o el estrés académico. También establece el grado de consistencia interna de una herramienta de medición. El alfa de Lee Cronbach es la prueba más utilizada, especialmente cuando los ítems son politómicos o de tipo Likert. Su coeficiente oscila entre 0 y 1, y sus valores pueden interpretarse de la siguiente manera: una fiabilidad baja se indica con un valor inferior a 0,60, una consistencia interna aceptable se sitúa entre 0,60 y 0,69, una buena consistencia interna se sitúa entre 0,70 y 0,79, una consistencia interna muy buena se sitúa entre 0,80 y 0,89, y una consistencia interna excelente se sitúa por encima de 0,90. En conclusión, la fiabilidad de un instrumento viene determinada por la proximidad de su valor alfa a 1, lo que garantiza que los resultados de la investigación sean estables y fiables.

Variable 1

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	29

Variable 2

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	35

Como se observa, para la variable 1 se ha obtenido un valor de 0,861 el cual indica una confiabilidad muy buena, mientras que para la variable 2 el valor fue de 0,914 ubicándose en el rango de confiabilidad excelente.

BASE DE DATOS

Nº	Sexo	Edad	v1: Estrés académico																												
			d1								d2																d3					
			p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29
1	1	46	4	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
2	1	28	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
3	1	23	4	5	2	3	3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	1	2	1	3	4	3	3	3	2
4	1	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	1	23	3	5	3	4	5	3	4	5	5	4	1	1	1	4	3	3	1	5	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1
6	1	21	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
7	2	23	4	4	5	5	4	5	4	5	4	2	2	1	1	1	2	4	4	5	1	1	5	3	1	2	2	1	1	1	1
8	2	38	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
9	2	20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1
10	2	20	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1
11	1	26	4	5	4	5	5	4	5	5	3	3	5	5	1	4	2	1	1	3	1	1	5	3	1	3	2	3	5	1	1
12	1	28	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	1	3	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1
13	2	26	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
14	1	29	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	3	1	3	3	2	5	2	2
15	2	29	4	3	3	5	2	2	5	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	1
16	2	27	4	4	3	4	4	2	2	5	2	5	5	1	1	1	4	1	1	3	1	1	5	1	1	1	3	1	1	3	1
17	2	26	4	5	3	3	3	3	2	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	5	2	3
18	1	27	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1
19	1	28	4	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	2	5	5
20	1	25	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
21	1	32	4	4	2	3	3	5	5	5	3	2	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1
22	2	21	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1
23	1	33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1
24	1	27	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
25	1	22	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1
26	2	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1
27	1	36	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	5	1	1
28	1	20	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
29	1	39	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
30	1	26	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3
31	1	25	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	3
32	2	23	3	3	1	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1
33	1	21	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	5	1	1	1	5	1	5	1	5	5	5	1	3	3	4	5	1	1
34	1	38	4	4	3	5	5	4	4	5	3	3	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	5	3	1
35	1	29	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
36	1	40	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
37	1	35	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	2	1	4	3	1	1	3	1	1	5	1	1	4	4	5	5	5	5
38	1	32	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	4	4	5	4	5
39	1	27	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
40	1	26	4	5	3	5	5	3	3	5	4	4	3	1	1	4	3	1	1	4	1	1	4	1	1	5	5	5	4	5	5
41	1	24	4	4	3	5	4	3	5	4	3	4	4	1	1	4	1	1	1	3	1	4	5	5	1	4	3	4	5	5	5
42	1	27	5	4	3	5	5	4	3	5	3	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
43	1	23	4	4	5	5	5	5	5	5	3	2	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	3	4	5	3	1
44	1	22	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
45	1	31	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	4	1	4	3	1	1	5	5	5	5	5	5	3	3	1	5	1	1
46	1	37	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
47	1	33	4	4	4	4	4	5	5	5	3	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	5	1	1	4	4	4	5	4	4
48	1	36	4	5	4	5	4	5	4	5	3	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	5	4	4
49	1	36	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	3	3	3
50	1	21	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
51	1	35	3	4	3	4	5	4	4	5	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
52	1	26	4	4	4	5	4	4	4	5	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
53	1	37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	5	5
54	1	31	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
55	1	27	2	2	2	2	5	2	2	2	5	4	3	3	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
56	1	30	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	2
57	1	37	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
58	1	33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
59	1	38	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
60	1	30	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
61	1	35	3	3	3	5	3	3	3	5	4	3	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	3	3	3	5	4	1
62	1	35	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
63	1	24	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
64	1	36	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3
65	1	32	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	1	2	2
66	1	25	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
67	1	30	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
68	1	29	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
69	1	31	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
70	1	25	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
71	1	26	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
72	1	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
73	1	27	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
74	1	24	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
75	1	26	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
76	1	30	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
77	1	23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	5	2	4	4
78	2	37	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
79	2	24	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
80	1	29	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
81	1	31	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
82	2	23	3	4	2	3	2	1	3	2	3	4	3	1	1	5	2	4	2	3	1	2	4	1	5	4	2	2	4	3	5
83	1	29	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2
84	1	27	3	4	2	4	4	5	3	5	4	5	3	3	2	5	5	4	4	4	1	2	3	4	3	5	4	3	3	4	4
85	1	25	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
86	2	22	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
87	2	21	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5
88	2	32	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
89	2	32	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
90	2	33	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1

91	1	31	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
92	1	38	2	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	1	2	2	4	3		2	3	2
93	1	26	2	4	3	4	4	3	3	4	4	1	2	4	2	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	4	3	2	1	3	2
94	1	36	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4
95	1	27	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	1	2	4	2	2
96	1	23	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
97	1	37	3	4	3	4	3	5	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3
98	1	24	4	4	3	4	3	3	3	3	5	2	2	1	5	5	4	4	4	5	2	1	4	4	5	4	2	2	2	2	5
99	1	28	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	5	5	3	3	1
100	1	23	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
101	1	27	2	5	3	2	5	4	2	3	1	3	4	1	2	3	2	4	4	4	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1
102	1	31	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
103	1	30	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	5	5	3	2	4	3	2	1	3	2	2	2	4	3	2	3	2
104	1	33	4	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	2	2	5	4	5	3	3	3	2	2	4	3	4	4	5	5	4	4
105	1	24	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
106	1	37	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
107	1	29	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
108	1	24	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	5	3	2
109	2	26	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5
110	1	25	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
111	1	30	4	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4
112	1	30	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
113	1	40	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
114	2	29	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
115	2	23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
116	2	21	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
117	1	23	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	3	4	4
118	1	20	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
119	2	28	3	4	2	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
120	1	29	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
121	2	22	3	3	2	4	2	2	2	2	4	4	2	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
122	2	27	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4
123	1	31	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4
124	1	37	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
125	1	36	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
126	1	30	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
127	1	26	3	3	1	3	3	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4
128	2	29	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
129	2	22	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
130	2	20	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
131	2	20	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3
132	1	41	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
133	1	24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
134	1	23	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
135	2	24	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
136	1	33	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
137	1	28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
138	1	20	4	4	3	3	3	2	2	4	1	3	2	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	5	5	5	5	5	5
139	1	26	3	3	2	3	5	2	2	3	3	4	4	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1	3	5	4	4	2	3	4
140	1	24	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
141	1	28	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
142	1	25	4	5	3	4	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	2	3	5	4
143	1	34	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	
144	1	28	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
145	2	28	3	4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	5	5
146	1	32	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
147	1	30	3	2	1	3	3	2	2	4	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	5	5	2	1	1	1	1
148	2	35	3	3	1	3	3	1	1	2	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	3	5	3	3	2	1	1
149	1	30	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
150	1	23	3	4	4	2	3	2	4	2	1	4	3	5	3	1	2	2	3	3	4	2	4	1	3	3	3	2	1	3	3
151	1	23	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
152	1	22	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	1
153	1	21	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2
154	2	24	3	2	1	1	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2
155	1	28	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
156	1	20	4	4	5	4	4	3	3	3	4	5	5	3	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	5	5	5	
157	1	24	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	2	1	1	5	1	1	1	3	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	1
158	2	36	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
159	2	22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1
160	2	22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1
161	2	21	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
162	1	37	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	
163	1	41	4	3	3	4	5	3	3	5	3	5	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	2	5	3	1
164	2	25	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
165	2	25	4	4	3	4	4	2	1	5	5	5	5	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	2	5	5
166	1	24	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
167	1	24	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
168	1	28	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
169	2	24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1
170	1	27	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
171	1	37	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
172	1	36	4	4	3	5	4	2	5	5	3	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	1	5	3
173	1	30	5	4	2	5	5	5	5	5	4	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	2	5	5
174	1	26	4	4	5	5	5	4	4	5	3	3	2	1	1	1	1	4	3	1	1	5	1	1	1	3	5	5	2	5	5
175	1	25	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
176	1	25	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	3	3	5	5	5	5	5
177	1	20	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
178	1	32	4	5	5	5	5	3	5	5	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	1	1	4	3	5	5	3	5
179	2	22	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
180	2	34	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	3	5	5
181	2	36	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4
182	2	24	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2
183	2	29	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1
184	1	26	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4
185	1	29	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	1	3	1	3	1	5	5	1	3	3	5
186	2	27	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
187	1	31	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3
188	2	37	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
189	1	33	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	4	3	4	2	1	5	4	4	3	4	5
190	1	20	4	4	2	3	3	3	3	5	4	5	2	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	5	2	3	3	
191	1	36	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3

v2: Patrones alimenticios																																							
d1							d2		d3			d4				d5			d6				d7		d8			d9			d10	d11							
p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	p49	p50	p51	p52	p53	p54	p55	p56	p57	p58	p59	p60	p61	p62	p63	p64						
4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	5	5	3	3	2	3	3	3	3	4	5	4	3	2	3						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
2	2	2	2	3	3	3	2	2	5	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	5	5	2	3	3	3	2	3	4	4	4	5	5	5	2						
2	2	1	4	3	1	2	2	1	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	1	2	4	5	5	4	3	3						
3	3	4	3	1	5	4	2	2	2	1	2	4	4	5	4	3	2	1	5	5	5	4	4	2	4	1	1	5	5	5	5	5	1	3						
4	2	3	1	4	1	3	3	3	1	3	5	3	3	3	2	1	4	3	3	4	4	1	1	2	3	3	2	2	3	5	5	5	2	1						
3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	5	5	4	3	3	5	3	2	3	4	5	5	4	4	2						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	5	4	2	2	3	5	5	5	3	3						
3	4	3	1	4	1	3	2	2	3	4	5	4	4	3	3	4	3	5	3	4	5	3	2	1	5	3	2	4	3	5	5	4	4	3						
2	2	2	1	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	1	1	1	3	4	4	2	2	3	2	4	5	5	3	2	2						
5	5	5	1	5	5	5	1	1	4	1	1	5	5	5	5	2	5	5	4	4	4	1	4	3	4	1	2	5	4	5	5	5	5	2						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
4	3	1	1	1	3	5	4	2	1	1	1	4	2	3	3	5	2	1	1	5	1	2	1	5	2	1	4	2	2	5	1	1	1	1						
1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	3	1	3	3	4	1	1	1	4	1	1	3	5	1	1	5	5	5	3	5	1	1	3						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	3	5	5	1	2	5	3	5	1	3	1	2	2						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
2	2	1	1	1	1	5	2	3	3	1	2	4	1	3	3	1	3	5	4	2	2	1	2	5	3	1	5	5	1	5	5	5	1	5						
3	1	1	1	2	1	5	2	3	2	1	2	4	1	1	3	3	1	5	2	1	1	4	5	2	3	1	5	3	5	1	2	1	1	5						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	5	5	3	1	1	3	5	1	1	1	3	1	5	5	5	3	1	5	3	5	1	4	1	1	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
4	3	1	1	3	1	1	4	4	5	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	5	2	5	2	1	4	2	2	5	1	1	1	5						
2	2	3	1	3	3	5	5	5	5	1	1	4	1	4	3	2	5	5	4	3	1	5	1	5	3	1	5	5	1	5	5	1	5	5						
3	2	3	1	5	3	5	3	3	5	5	5	4	2	4	3	5	2	5	3	5	3	5	2	3	2	1	5	5	3	5	5	1	2	5						
4	4	1	5	5	2	5	2	2	3	1	1	3	2	5	3	5	3	1	3	4	1	3	1	3	3	2	5	5	1	5	5	4	1	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
3	2	5	1	3	5	2	4	4	5	2	2	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	1	3	3	1	5	4	3	5	5	1	1	5						
2	2	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	2	5	2	5	1	1	3	3	1	5	5	5	2	2	5	3	5	1	2	2	1	5						
4	4	1	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	5	3	2	5	5	3	3	1	5	1	4	3	1	5	5	5	5	5	5	4	5						
2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	2	2	2	5	1	1	2	3	1	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	1	2	5						
1	1	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	1	1	2	4	1	5	5	5	3	3	5	2	5	1	2	1	1	5						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
2	2	1	1	1	1	1	3	5	5	1	5	4	3	3	3	2	1	1	2	5	2	5	5	5	1	1	5	3	5	1	5	1	1	5						
3	5	1	1	1	1	1	5	5	3	4	5	2	3	3	2	4	2	1	2	4	1	5	5	5	3	2	5	3	5	2	5	2	2	5						
3	1	5	1	1	1	1	3	3	5	2	2	4	3	3	3	5	3	5	3	4	2	5	4	5	3	1	5	5	4	5	5	3	3	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	2	1	5	2	5	2	5	2	1	5						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	2	2	3	5	1	1	2	3	1	5	5	5	3	1	5	3	5	2	5	2	2	5						
1	1	1	1	1	1	3	4	4	5	2	1	3	3	3	3	5	1	1	1	3	1	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	2	1	5						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	2	2	2	3	5	1	1	1	3	1	5	5	5	3	1	5	5	5	2	2	1	1	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
5	5	1	1	4	2	1	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	2	4	1	5	5	5	3	1	5	5	5	1	5	4	1	5						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	1	1	3	3	1	5	5	5	3	3	5	5	5	1	5	1	2	5						
1	1	1	1	4	1	1	2	2	5	2	2	4	4	4	4	5	1	1	1	4	1	3	5	5	3	1	5	5	5	5	5	1	3	5						
1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	2	2	3	3	1	5	2	5	3	1	5	5	5	5	5	1	3	5						
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	5	3	3	3	4	2	2	2	3	4	1	5	5	5	4	1	5	5	5	1	5	1	2	5							
1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	1	1	2	4	1	5	5	5	3	1	5	5	5	1	5	1	1	5							
5	5	5	1	3	3	5	3	3	5	2	2	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	1	3	3	3	1	5	5	2	5	5	4	5							
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1							
1	1	1	1	3	3	1	3	3	5	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	4	1	5	2	5	3	3	5	5	5	5	5	2	5							
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	1	1	3	3	1	5	5	5	3	1	5	5	5	1	5	1	2	5						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	1	3	5						
1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	2	4	1	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5						
3	5	1	1	5	5	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	5	3	5	3	1	5	5	5	5	5	3	5							
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
3	3	1	1	3	3	1	3	3	5	5	5	4	4	4	4	3	1	1	3	4	1	5	2	5	3	3	5	5	5	5	5	1	1	5						
4	4	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	3	1	1	3	4	1	5	2	5	4	1	5	5	5	5	5	1	3	5						
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	1	1	3	4	1	5	5	5	3	1	5	5	5	1	5	1	1	5						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
3	3	1	1	1	1	1	4	4	3	5	5	3	3	2	5	3	1	1	3	5	1	5	2	5	4	1	5	5	5	1	5	1	1	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
4	4	3	1	3	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	3	5	5	5	2	5	3	1	5	5	5	5	5	1	1	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
3	3	1	1	3	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	5	3	5	5	1	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5						
3	4	1	1	3	1	1	3	3	5	5	5	4	4	4	4	2	1	1	3	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	1	4	5						
3	3	2	1	3	3	5	3	3	5	5	5	4	4	4	4	2	5	5	3	4	1	1	2	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5						
4	4	4	1	3	3	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	2	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5						
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
4	4	5	1	3	1	3	3	3	5	5	5	3	3	3	5	2	5	5	3	5	1	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	2	5						
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
4	4	4	1	3	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	1	1	3	5	1	5	2	5	3	1	5	5	5	2	5	1	1	5						
1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	2	3	3	1	5	1	5	2	5	4	1	5	5	5	5	5	1	3	5						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
3	2	1	1	3	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1	1	4	1	5	2	5	4	1	5	5	4	5	5	4	5	5						
2	1	1	1	3	1	5	2	2	5	5	5	4	4	4	4	2	5	5	3	5	1	5	2	5	3	1	5	5	5	5	5	1	1	5						
1	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	5	5	2	5	1	5	2	5	3	1	5	5	5	5	5	1	1	5						
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1						
1	1	1	1	1	5	5	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5						
2	2	1	1	2	1	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	2	1	1	3	5	1	5	2	5	3	1	5	5	5	5	5	1	2	4						
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5						
3	3	1	1	2	2	5	3	3	5	1	1	3	2	3	1	5	5	5	3	5	5	1	1	5	3	3	5	5	1	5	5	1	3	5						

17% 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

14% Fuentes de Internet
7% Publicaciones
13% 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

14% Fuentes de Internet
7% Publicaciones
13% 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 Trabajos entregados
Universidad Anahuac México Sur on 2024-11-10 3%

2 Internet
repositorio.uwiener.edu.pe 2%

3 Internet
hdl.handle.net 1%

4 Internet
rest-dspace.ucuenca.edu.ec <1%

5 Trabajos entregados
Facultad de Psicología on 2025-09-09 <1%

6 Internet
www.researchgate.net <1%

7 Internet
repositorio.uigv.edu.pe <1%

8 Internet
repositorio.untumbes.edu.pe <1%

9 Internet
repositorio.umariana.edu.co <1%

10 Internet
repositorio.upn.edu.pe <1%

11 Trabajos entregados
Universidad Cientifica del Sur on 2025-06-11 <1%