



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en
estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Galindo Garcia, Yamilett Mireya

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9513-6468>

Asesora: Dra. Ramos Huamán, Olga María del Carmen

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

Lima – Perú

2025

 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, Yamilett Mireya Galindo Garcia egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025”** Asesorado por el docente: Dra. Olga María Del Carmen Ramos Huamán, DNI: 09856542, ORCID 0000-0002-7872-3597 tiene un índice de similitud de **13 (trece)** % con código 14912:520581733 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
 Yamilett Mireya Galindo Garcia
 DNI: 71860833

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



.....
 Firma
 Olga María Del Carmen Ramos Huamán
 DNI: 09856542

Lima, 6 de diciembre de 2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza. Gracias por haberme dado la fuerza, la sabiduría y la perseverancia necesaria para alcanzar esta meta.

A mis padres, por ser mi mayor inspiración. No hay palabras suficientes para agradecerles todo lo que han hecho por mí. Su amor, sacrificio y apoyo incondicional me han dado la fuerza para llegar hasta aquí. Los amo y prometo seguir haciendo todo lo posible para hacerlos sentir orgullosos.

Finalmente, a mis abuelos, por su amor, sus consejos y por acompañarme siempre en este camino. Este logro también es de ustedes.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Norbert Wiener por brindarme las herramientas necesarias para mi desarrollo académico y profesional.

A los docentes que he tenido a lo largo de toda mi carrera, por su dedicación y por compartir sus conocimientos, los cuales hoy puedo poner en práctica.

Finalmente, quiero agradecer al Instituto Superior Tecnológico Público Luis Negreiros Vega por su valioso apoyo y colaboración, que contribuyeron de manera significativa al desarrollo de esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	5
1.2.1. Problema general	5
1.2.2. Problemas específicos	5
1.3. Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación de la investigación	6
1.4.1. Teórica	6
1.4.2. Metodológica	7
1.4.3. Práctica.....	7
1.5. Limitaciones de la investigación	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes de la investigación.....	9

2.2. Bases teóricas	11
2.3. Formulación de hipótesis.....	19
2.3.1. Hipótesis general.....	19
2.3.2. Hipótesis específicas.....	20
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	21
3.1. Método de la investigación.....	21
3.2. Enfoque investigativo	21
3.3. Tipo de investigación.....	21
3.4. Diseño de la investigación.....	21
3.5. Población, muestra y muestreo	22
3.6. Variables y operacionalización.....	24
3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	25
3.7.1. Técnica.....	25
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	25
3.7.3. Validación.....	26
3.7.4. Confiabilidad.....	26
3.8. Procesamiento y análisis de datos	26
3.9. Aspectos éticos	27
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	30
4.1. Resultados.....	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	30
4.1.2. Prueba de hipótesis	35
4.1.3. Discusión de resultados.....	38

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
5.1 Conclusiones.....	42
5.2 Recomendaciones	44
REFERENCIAS	46
ANEXOS	56
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	57
Anexo 2: Instrumentos.....	59
Anexo 3: Formato del consentimiento informado	63
Anexo 4: Aprobación del comité de ética	65
Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....	66
Anexo 6: Aprobación de cambios del comité de ética.....	67
Anexo 7: Fotografías del trabajo de campo	68
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin.....	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los estudiantes, 2025	30
Tabla 2. Estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes, 2025	31
Tabla 3. Nivel de estrés académico en estudiantes, 2025	31
Tabla 4. Consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes, 2025.....	32
Tabla 5. Relación entre el estrés académico y consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes, 2025.....	33
Tabla 6. Relación entre el estrés académico y consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes, 2025.....	33
Tabla 7. Correlación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes, 2025.....	35
Tabla 8. Correlación entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes, 2025	36
Tabla 9. Correlación entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes, 2025.....	37

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el consumo de alimentos o productos ultraprocesados y el estrés académico en alumnos de una institución educativa superior en Lima.

Método: La investigación empleó un enfoque cuantitativo correlacional y transversal; la muestra estuvo constituida por 149 alumnos de una institución de educación superior ubicada en Lima; se utilizó una herramienta para examinar el estrés académico y los patrones de alimentación asociados con la ingesta de ultraprocesados. **Resultados:** Los hallazgos revelaron que alrededor de dos tercios de los estudiantes experimentaron un nivel alto de estrés académico, un poco más de un tercio tuvo nivel medio y ninguno bajo; en cuanto a la ingesta de alimentos ultraprocesados, el 63,8% de los estudiantes los consumieron a un ritmo medio, el 36,2% a uno bajo y ninguno a uno alto. **Conclusiones:** El estudio mostró que existe una relación muy estrecha entre el estrés académico y la ingestión de alimentos ultraprocesados ($\rho=0,981$; $p=0,000$), lo que indica que los alumnos con altos niveles de estrés ingieren más alimentos ultraprocesados. Además, se encontraron correlaciones con significancia estadística entre las dimensiones del consumo de alimentos sólidos ultraprocesados y el estrés ($\rho=0.798$; $p=0.000$), así como entre la ingesta de bebidas ultraprocesados y el estrés académico ($\rho=0.876$; $p=0.000$).

Palabras clave: Estrés, Consumo de alimentos, Alimentos ultraprocesados, Estudiantes.

ABSTRACT

Objective: Determining the relationship between the consumption of ultra-processed foods or products and academic stress in students at a higher education institution in Lima.

Method: The research used a quantitative correlational and cross-sectional approach; the sample consisted of 149 students from a higher education institution located in Lima; a tool was used to examine academic stress and eating patterns associated with the consumption of ultra-processed foods.

Results: The findings revealed that around two-thirds of students experienced high levels of academic stress, slightly more than one-third experienced moderate levels, and none experienced low levels. In terms of ultra-processed food intake, 63.8% of students consumed these foods at a moderate rate, 36.2% at a low rate, and none at a high rate. **Conclusions:** The study showed that there is a very close relationship between academic stress and the consumption of ultra-processed foods ($\rho=0.981$; $p=0.000$), indicating that students with high levels of stress consume more ultra-processed foods. In addition, statistically significant correlations were found between the dimensions of ultra-processed solid food consumption and stress ($\rho=0.798$; $p=0.000$), as well as between the intake of ultra-processed beverages and academic stress ($\rho=0.876$; $p=0.000$).

Keywords: Stress, Eating, Food, Processed, Students.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico se ha vuelto un fenómeno que se propaga con mayor frecuencia entre los estudiantes de educación superior, lo cual representa una amenaza significativa para la salud integral de la juventud, especialmente en entornos urbanos como Lima. Los hábitos alimenticios de los estudiantes son particularmente susceptibles durante épocas de gran exigencia académica, y se ha notado un aumento en el consumo de productos ultraprocesados que, aunque brindan comodidad instantánea, tienen el potencial de afectar gravemente la salud y el bienestar nutricional a medio y largo plazo.

La investigación tuvo como objetivo definir la relación que existe entre los diferentes niveles de estrés académico, generados por factores como la carga de trabajo, las evaluaciones y las presiones temporales, y los hábitos alimenticios relacionados con el consumo de alimentos ultraprocesados. Este estudio adquiere importancia particular al posibilitar la identificación de cómo las condiciones de presión académica pueden afectar a los hábitos nutricionales de los alumnos, lo que proporciona pruebas esenciales para elaborar programas que fomenten estilos de vida saludables y estrategias para el bienestar estudiantil.

El documento se organizó en capítulos, primero el planteamiento del problema y la fundamentación teórica construida con base en estudios previos y bases teóricas sobre estrés, comportamiento alimentario y salud del estudiante. El diseño de la investigación usado con los estudiantes se detalla en la sección metodológica; los hallazgos que se obtuvieron sobre las variables estudiadas están expuestos en resultados. Por último, las conclusiones y recomendaciones ofrecen pautas enfocadas en optimizar los servicios estudiantiles e impulsar hábitos más saludables entre los estudiantes. Estos lineamientos se complementan con anexos que documentan las herramientas empleadas y otros componentes del proceso de investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

A escala global y regional, los estudios indican que el estrés académico se relaciona con alteraciones en el comportamiento alimentario, fomentando el consumo de productos altamente procesados, llenos de azúcares, grasas y aditivos, que pueden favorecer el surgimiento de enfermedades crónicas no contagiosas a largo plazo. En una investigación realizada en 2023 a estudiantes de medicina en Arabia Saudí, se reveló niveles preocupantes de estrés, el 72% moderados y 26% altos, siendo los hombres más afectados que las mujeres, sin diferencias significativas entre años académicos. Se identificaron hábitos alimentarios deficientes: 66% omitía el desayuno, 69% consumía frecuentemente alimentos ultraprocesados. Los investigadores concluyen que existe necesidad urgente de desarrollar estrategias multidisciplinarias que incluyan modificación conductual, educación nutricional y programas específicos de reducción del estrés para los estudiantes (1). En un estudio desarrollado en Egipto en 2023 a estudiantes de universidad privada encontró asociaciones robustas y estadísticamente significativas entre el consumo diario de comida ultraprocesada y trastornos mentales en los estudiantes. Los estudiantes que consumen estos alimentos diariamente presentan 4,5 veces más probabilidades de experimentar estrés que quienes no lo hacen. Estos valores notablemente elevados, revelan una fuerte relación entre alimentación no saludable y problemas de salud mental (2). Un estudio realizado en España en 2022 a estudiantes universitarios evaluó sus percepciones sobre alimentación y consumo de ultraprocesados. La mayoría (64%) presenta una baja calidad nutricional; asimismo, se determinó que el consumo de productos ultraprocesados, especialmente alcohol y refrescos, resultó mayor entre quienes viven fuera del hogar familiar (3). En una investigación desarrollada en Australia en 2022 se revelaron asociaciones estadísticamente significativas entre el consumo elevado de

alimentos ultraprocesados y problemas de salud mental como el estrés. Las personas con mayor ingesta de estos productos presentan un riesgo incrementado de desarrollar trastornos mentales comunes (53% más probabilidades), síntomas depresivos (44% más probabilidades) y síntomas de ansiedad (48% más probabilidades). Pese a identificarse correlación entre ingesta de ultraprocesados y deterioro de la salud mental, los investigadores señalan la necesidad de realizar más investigaciones longitudinales y experimentales con metodología rigurosa para esclarecer los mecanismos causales subyacentes (4).

En América Latina, estudios recientes indican que un porcentaje significativo de estudiantes universitarios exhibe niveles de estrés académico de moderados a altos, lo cual está vinculado con un incremento en el consumo de alimentos altamente procesados, tales como aperitivos, bebidas gaseosas y comidas rápidas. Un estudio aplicado a estudiantes brasileños de nutrición en 2025 examinó cómo el progreso académico afecta el consumo de alimentos ultraprocesados. Los resultados mostraron mayor consumo en semestres iniciales con disminución gradual durante la carrera, sugiriendo que la formación nutricional promueve elecciones más saludables. Sin embargo, se observó aumento en el consumo esporádico; mientras que, factores como publicidad, nivel socioeconómico y adaptación universitaria seguían influyendo negativamente. Los investigadores concluyeron que, aunque la educación nutricional impacta positivamente, persisten barreras estructurales y conductuales que dificultan la adopción consistente de alimentación saludable (5). Una investigación ejecutada en Colombia durante 2022 reveló que 54% de estudiantes universitarios obtuvieron nivel elevado de estrés, y 15% nivel medio alto; en tanto que, la frecuencia de consumo diario de alimentos ultraprocesados como embutido fue de 26,8 g/día con un máximo de 525 g/día; consumo de dulces y postres fue de 74,8 g/día con un máximo de 3.230 g/día; mientras que, el consumo diario de bebidas ultraprocesados fue de

519,3 ml/día con un máximo de 12.950 ml/día. La investigación identificó asociación entre estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados, sugiriendo la necesidad de implementar estrategias para reducir su ingesta en población universitaria (6). Una investigación en Paraguay aplicada a estudiantes de una universidad pública en 2022 demostró que los estudiantes con alto estrés (64,8%) tenían aproximadamente tres veces más probabilidades de consumir excesivamente productos con altos niveles de azúcar, y más del doble de probabilidades de ingerir frecuentemente comida rápida; también, mostraron tendencia a menor consumo de frutas. Estos hallazgos evidencian que el estrés académico influye determinadamente en la adopción de hábitos alimentarios poco saludables entre universitarios (7).

En el ámbito universitario de Perú, se nota una preocupación cada vez mayor por las repercusiones del estrés académico en los hábitos de vida relacionados a la alimentación de los estudiantes. En una investigación desarrollada en Cusco con universitarios durante 2025, reveló que 52% de los estudiantes evidencia estrés académico moderado y el 43,8% nivel fuerte; respecto a sus hábitos alimenticios como el consumo de productos ultraprocesados, el 96,7% presenta hábitos inadecuados. La evidencia muestra que el incremento del estrés deteriora la calidad alimentaria, por lo que las instituciones educativas y sanitarias deben implementar urgentemente estrategias para reducir el estrés académico y fomentar alimentación saludable entre estudiantes (8). Una investigación ejecutada en una universidad privada de Lima durante 2024, evidenció que, el 38,5% presentaron un consumo regular y alto de alimentos ultraprocesados; respecto al estrés, el 36,3% tuvieron un nivel moderado de estrés; los resultados reflejan una concurrencia importante del estrés y las conductas alimentarias inadecuadas en alumnos de educación superior, reforzando la necesidad de examinar la posible relación entre estas dos variables (9). En una investigación realizada en Huancavelica a estudiantes de una institución superior y publicada en 2023, reveló

que el 28,4% de los alumnos presentó nivel moderado y el 12,8% nivel elevado de estrés académico. La investigación evidenció una relación directamente proporcional entre la magnitud del estrés académico y la ingesta de productos ultraprocesados con elevado contenido de azúcares, sodio y lípidos entre los estudiantes; consecuentemente, se sugirió la implementación de estrategias formativas e intervenciones preventivas para reducir los niveles de estrés académica y promover hábitos alimentarios más saludables (10).

En la institución de educación superior de Lima donde se desarrolló la investigación; también, se ha detectado este problema con una prevalencia importante de estrés académico y consumo elevado de productos ultraprocesados, afectando principalmente a estudiantes de carreras con alta carga académica y durante periodos de evaluaciones. Esta circunstancia está provocando varios impactos adversos como la disminución del rendimiento académico, un incremento en el riesgo de problemas de salud asociados con la alimentación inadecuada, y un deterioro considerable en el bienestar físico y mental de los estudiantes. Por lo expuesto anteriormente, esta investigación tiene como objetivo brindar evidencia científica actualizada sobre la asociación entre el estrés estudiantil y la ingesta de alimentos ultraprocesados en estudiantes de educación superior, lo que facilitará la creación de intervenciones educativas y la implementación de programas de bienestar estudiantil ajustados a la realidad institucional. Estos aportes contribuirán a disminuir los niveles de estrés académico, mejorar los hábitos alimentarios y, sobre todo, optimizar el nivel de vida y el desempeño académico de los estudiantes mediante estrategias fundamentadas en evidencia científica y ajustadas al contexto de las instituciones de educación superior local.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la asociación entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

PE1: ¿Cuál es el “nivel de estrés académico” que tienen los estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?

PE2: ¿Cuál es el “consumo de alimentos ultraprocesados” de los estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?

PE3: ¿Cómo se relaciona el estrés académico y el “consumo de alimentos sólidos ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?

PE4: ¿Cómo se relaciona el estrés académico y el “consumo de bebidas ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

OE1: Identificar el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de una institución de educación superior de Lima.

OE2: Describir el consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de una institución de educación superior de Lima.

OE3: Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.

OE4: Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Este estudio se basó teóricamente en los principios de Barraza Macías, quien caracteriza el estrés estudiantil como un método estructural de naturaleza adaptativa con fases de exposición a factores estresantes, manifestación de desequilibrio y estrategias de afrontamiento; complementado por Monteiro, creador del Sistema de Clasificación NOVA, que establece criterios científicos para categorizar los productos alimenticios según su nivel de procesamiento, identificando los ultraprocesados como formulaciones industriales hiperpalatables con alta densidad calórica y escaso valor nutricional. Esta base teórica se enriqueció mediante su vinculación con el Modelo Sistémico Cognoscitivista, que permitió examinar cómo los estudiantes, ante estímulos académicos estresantes, desarrollan síntomas comportamentales que frecuentemente incluyen modificaciones en los hábitos alimentarios, pudiendo incrementar específicamente el consumo de productos del grupo 4 de la clasificación NOVA como mecanismo mal adaptativo de afrontamiento; aportando así un marco conceptual sólido e integrador que contribuye significativamente a la comprensión de esta relación bidireccional en el contexto de la

educación superior y genera evidencia científica para intervenciones educativas orientadas a promover estrategias saludables de manejo del estrés y mejores elecciones alimentarias.

1.4.2. Metodológica

La base metodológica de esta investigación se fundamentó en la aplicación rigurosa del método científico basado en hipótesis y deducciones, utilizando un enfoque cuantitativo que permitió una evaluación objetiva y el tratamiento estadístico de los elementos analizados. Se empleó un diseño no experimental, medida en un momento específico y se buscó establecer vínculos estadísticamente significativos entre el estrés académico y los patrones de consumo de productos altamente procesados. Para recolectar los datos se empleó el “Cuestionario estrés académico” y el “Cuestionario consumo de alimentos ultraprocesados”, los cuales presentan características de medición robustas con alta consistencia interna y fueron previamente evaluados mediante juicio de expertos. La metodología de investigación potenció de manera significativa el área de salud al ofrecer un protocolo estructurado y replicable para analizar la interacción entre el estrés académico y las costumbres alimenticias en comunidades de instituciones de educación superior, generando información comprobable que puede apoyar medidas preventivas y estrategias de promoción del bienestar en entornos académicos.

1.4.3. Práctica

Esta investigación tuvo una considerable importancia práctica al tratar un problema emergente en la salud pública, con implicaciones directas en el aprovechamiento académico y el bienestar integral de los estudiantes de educación superior. Los hallazgos pueden facilitar la formulación de estrategias de intervención concretas con evidencia científica como cafeterías saludables y aplicaciones móviles para seguimiento de nutricional; experiencias exitosas como las implementadas por la universidad de Valladolid con el programa “La UVa come sano” incrementó

el consumo de verduras en los estudiantes, y aplicaciones como *NutriSmarTR* y *SmartDiet* demostraron alta aceptabilidad estudiantil y reducciones significativas en peso corporal, y *HeadSpace* mostró efectividad en reducción de estrés. Los principales beneficiarios fueron los estudiantes de educación superior, que optimizarán sus costumbres alimenticias y estrategias de manejo del estrés académico; las instituciones de educación superior, que tendrán la capacidad de aplicar políticas de alimentación (Ley de Promoción de la Alimentación Saludable N° 30021) fundamentadas en evidencia; y los expertos en salud, que dispondrán de instrumentos preventivos eficientes. El impacto se puede extender a la sociedad disminuyendo el gasto sobre el sistema de salud debido a enfermedades no contagiosas vinculadas a una alimentación deficiente, al mismo tiempo que fomenta la formación de una cultura en los estudiantes que valore la salud mental y nutricional, formando a profesionales con mayor productividad y menor ausencia debido a problemas de salud asociados con estrés crónico y una alimentación incorrecta.

1.5. Limitaciones de la investigación

Una de las dificultades más importantes que se presentaron durante la realización del estudio fue el escaso tiempo disponible para llevarlo a cabo, esta situación se manejó mediante una meticulosa y sistemática organización de cada etapa del proceso de investigación. Además, se encontraron dificultades para llegar a los alumnos participantes a causa de la variedad de horarios académicos, sus tareas curriculares y la asistencia presencial irregular a las clases debido al contexto social actual del país. Estas dificultades se superaron al crear un horario flexible para la recolección de datos que se ajustaron a los diferentes turnos de estudio, coordinando con anticipación con las autoridades académicas y docentes de la institución educativa superior.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Arrieta et al. (11) realizaron una investigación en Colombia en 2023, con el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados dañinos para la salud”. Estudio observacional, descriptivo-correlacional y transeccional; muestra de 294 alumnos universitarios. Para evaluar el estrés académico se usó el inventario SISCO, mientras que para evaluar la ingesta alimentaria se utilizó el cuestionario CFIA. Los resultados indicaron que el 54,4% de los alumnos presentó un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 16,3% evidenció estrés bajo. Se determinó que el estrés académico se asocia con la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados como las bebidas y productos misceláneos.

Monserrat et al. (12) desarrollaron una investigación en España, en el año 2023, con el objetivo de “Evaluar la relación entre los patrones de alimentación, la práctica de ejercicio físico y el estrés académico entre los estudiantes universitarios”. La investigación presentó un diseño descriptivo correlacional de corte transeccional; muestra constituida por 742 universitarios, a los cuales se les administró la “Escala de Manifestación de Estrés” y la “Escala de la Dieta Mediterránea”. Los hallazgos evidenciaron que el 8% muestra un nivel alto o muy alto; mientras que, el 14% presenta un nivel medio. Se estableció relación entre la ingesta de alimentos poco saludables y la manifestación de estrés académico.

Khan et al. (13) ejecutaron una investigación en Pakistán durante 2020, con el objetivo de "Evaluar la asociación entre el estrés percibido y el patrón alimenticio entre los estudiantes

universitarios". La investigación fue de naturaleza cuantitativa, descriptivo correlacional y transeccional; muestra de 283 alumnos universitarios. Para evaluar el estrés se usó la Escala Percibida de Estrés, en cuanto a la alimentación, se utilizó un cuestionario estructurado sobre la ingesta alimentaria. Los resultados demostraron que el 78.1% tiene un estrés moderado, mientras que el 15.5% mostró un nivel leve de estrés. Se concluyó que el estrés se relaciona con la ingesta de alimentos poco saludables: dulces y snacks.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Antay et al. (14) realizaron una pesquisa en Lima durante 2024, con el propósito de "Establecer la asociación entre el estrés académico y el consumo de productos ultraprocesados". El estudio presentó naturaleza cuantitativa, descriptivo correlacional, no experimental y transeccional; muestra de 100 estudiantes. Se empleó el instrumento "SISCO SV – 21" que evaluó el estrés (21 ítems) y el instrumento de "Recordatorio de 24 horas" mediante el cual se registró la información sobre los alimentos y bebidas consumidas. Los hallazgos indicaron que el 59% de los alumnos presentó un grado moderado de estrés académico; en tanto que, el 23% evidenció estrés severo, el 11% leve y el 7% no mostró estrés. Respecto a los alimentos ultraprocesados, estos constituyeron el 24,5% de la dieta. Se determinó que el estrés académico se asocia con el consumo de productos ultraprocesados.

Chávez et al. (15) ejecutaron una investigación en Arequipa durante 2021, con el objetivo de "Establecer la asociación entre el estrés académico, estilo de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios". El estudio fue de naturaleza cuantitativa, descriptivo, correlacional, observacional y transeccional; muestra de 218 alumnos de la escuela de Nutrición. Se empleó el instrumento SISCO que midió el estrés académico, respecto a la evaluación del estado nutricional, se aplicó un registro de datos antropométricos y para medir el estilo de vida se empleó el

“Cuestionario de estilos de vida saludables”. Los resultados indicaron que el 73% de los estudiantes registró un nivel moderado a medianamente alto de estrés académico auto percibido, en cuanto a los estilos de vida, el 76% de los alumnos evidenció un estilo de vida poco saludable. Se determinó que el estrés académico no se asocia con el estado nutricional (IMC, grasa visceral y masa grasa).

Ruiz et al. (16) desarrollaron un estudio en Lima en 2020, con el objetivo de "Establecer la asociación entre el estrés académico, los hábitos alimenticios y la circunferencia de cintura de universitarios". Estudio cuantitativo, correlacional y transeccional; muestra de 107 estudiantes, a los cuales se les administró un instrumento para evaluar el estrés académico SISCO, un cuestionario de “Hábitos Alimenticios y la escala Antropométrica de Circunferencia de Cintura”. Los hallazgos revelaron que el 90% de los alumnos manifestó un grado moderado de estrés y solo el 9% mostró un grado alto; el 89% presentó hábitos alimenticios adecuados y el 78% de los estudiantes tuvo una circunferencia de cintura susceptible al riesgo cardiovascular. Se estableció que el estrés académico se asocia con los hábitos alimenticios.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

2.2.1.1 Conceptos sobre estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico de adaptación de los estudiantes, fundamentalmente psicológico, frente a demandas que la evaluación de la materia considera estresantes (17). Tharaldsen afirma que este tipo de estrés hace referencia a las demandas académicas que se consideran más altas que los recursos de afrontamiento internos o externos de los alumnos pudiendo desencadenar en un estrés crónico (18).

El estrés académico se desarrolla cuando el estudiante no puede gestionar sus emociones internas como externas derivadas de las presiones relacionadas con el ámbito académico, como la redacción de trabajos, estudiar para los exámenes, el estudio continuo y la gran cantidad de conocimiento adquirido en tan poco tiempo (19).

Cuando los alumnos experimentan un estrés desmedido o negativo, experimentan efectos físicos y psicológicos. El estrés desmedido puede provocar trastornos de salud tales como cansancio, disminución del apetito, cefaleas y trastornos gastrointestinales, asimismo, se ha vinculado el estrés académico con una serie de efectos perjudiciales, entre los que se incluyen ansiedad, depresión y un rendimiento escolar deficiente (20).

2.2.1.2 Teorías

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

La Teoría Cognoscitivista Sistémica del Estrés Académico, desarrollada por Arturo Barraza Macías, es un enfoque teórico completo diseñado específicamente para entender y examinar el fenómeno del estrés en entornos educativos. Este modelo se caracteriza por su perspectiva sistémica que percibe el estrés académico no como un suceso independiente, más bien como un método dinámico articulado entre el alumno y su entorno educativo. Barraza define el estrés académico como "un proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y esencialmente psicológica", que ocurre cuando el alumno, en entornos académicos, se ve sometido a una serie de exigencias que, según su propia evaluación, se consideran estresantes; cuando estos estresores generan un desequilibrio estructurado (situación estresante) que se expresa en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio exige al estudiante realizar acciones de afrontamiento para recuperar su estabilidad. El modelo propone un procedimiento recursivo en el que los resultados del manejo del estrés retroalimentan el sistema, modificando la

evaluación inicial de los estresores y, posiblemente, modificando las respuestas posteriores. Esta dinámica posibilita entender por qué ciertos alumnos adoptan patrones constantes de reacción al estrés, como el consumo constante de alimentos altamente procesados durante periodos de elevada demanda académica (21).

El modelo se organiza en tres elementos clave que constituyen un proceso de tipo sistémico-transaccional (22):

Estímulos estresores: Representan el aporte del sistema y abarcan todas esas necesidades del ambiente académico que, después de ser evaluadas cognitivamente por el alumno, son consideradas como superando sus recursos. Barraza distingue dos tipos de estrés académico: (a) estresores mayores o vitales, que son sucesos extraordinarios de gran intensidad como la nota baja de un año académico; y (b) estresores menores o diarios, que son las demandas cotidianas como las evaluaciones, exceso de tareas, exposiciones o prácticas.

Síntomas o indicadores del desbalance sistémico: Significan la reacción del sistema frente a los estímulos y se expresan en tres dimensiones interconectadas. Reacciones físicas, trastornos del sueño, cansancio crónico, cefaleas, trastornos digestivos, cambios en el apetito. Reacciones psicológicas, preocupación, ansiedad, problemas para concentrarse, irritabilidad, sensaciones de melancolía. Reacciones comportamentales, aislamiento social, disputas interpersonales y cambios en los patrones de alimentación, incluyendo el aumento en la ingesta de alimentos perjudiciales para la salud.

Estrategias de afrontamiento: Representan el resultado del sistema y engloban los esfuerzos cognitivos y conductuales que el alumno aplica para gestionar las exigencias particulares consideradas como estresantes. Estas tácticas pueden ser adaptativas (solución de dificultades,

búsqueda de respaldo social, organización) o desadaptativas (evitación, negación, empleo de sustancias, nutrición emocional).

El Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico ha obtenido validación empírica en varias situaciones educativas de Latinoamérica, evidenciando su habilidad para explicar la complejidad del estrés académico en distintos niveles de educación y disciplinas. Su uso particular en el análisis de la asociación entre el estrés académico y el comportamiento alimentario es relevante, pues facilita el análisis de cómo las modificaciones en los patrones de alimentación, especialmente el aumento en el consumo de productos altamente procesados, pueden representar tanto una expresión del desbalance sistémico como una táctica de afrontamiento, a menudo desadaptativa, frente a las exigencias del ambiente académico.

2.2.1.3 Dimensiones de la variable 1

Estresores

La mayor causa de estrés en los alumnos son los estresores, los cuales son los factores académicos o el estímulo del entorno académico organizacional que sobrecargan y presionan a los alumnos para generar un entorno físico incómodo en el salón de clases. Estos elementos estresantes provocan que los alumnos perciban el proceso educativo como un peligro o un reto, generando alteraciones cognitivas, fisiológicos, psicológicos y conductuales (23).

Los alumnos se enfrentan a diferentes estresores académicos, tales como una enorme carga de estudio, administración del tiempo, competencia en el salón de clases, tensiones familiares, inquietudes económicas y la adaptación a un nuevo ambiente (24).

Síntomas

El estrés relacionado con los estudios provoca un impacto negativo en la salud mental de los alumnos. abarcando síndromes somáticos, depresión, ideaciones e intentos de suicidio y otras conductas adictivas (25). Asimismo, la depresión entre los estudiantes puede generar baja concentración, fatiga y deterioro de la memoria (26).

A pesar de que es inevitable cierto nivel de estrés académico, si este es crónico, puede generar alteraciones del sueño y ansiedad, siendo esta última una emoción caracterizada por pensamientos preocupantes y sentimientos de tensión que desencadenan en cambios físicos como el aumento de presión arterial (27).

Estrategias de afrontamiento

Muchos estudiantes utilizan mecanismo de afrontamiento activos como el replanteamiento positivo, la planificación, el debate entre pares y la aceptación de nuevos retos (28).

A través de la implementación de estrategias de manejo apropiadas, la mayoría de los estudiantes minimiza las repercusiones que provoca el estrés académico y restablece su estado de normalidad. Por lo tanto, cada alumno tiene la capacidad de analizar cada una de las circunstancias que podrían ser estresores y puede seleccionar una de sus estrategias para afrontarla (29).

2.2.2. Consumo de alimentos ultraprocesados

2.2.2.1. Conceptos sobre consumo de alimentos ultraprocesados

Existe una clasificación de alimentos (NOVA), donde se define cuatro categorías, la primera, de alimentos no procesados o mínimamente procesados (huevos, frutas, leche, verduras y carnes), alimentos procesados de cocina (aceites, mantequilla, azúcar y sal), los alimentos procesados (legumbres y pescado enlatado) y finalmente los alimentos ultraprocesados (30).

Los productos ultraprocesados son aquellos que incluyen recetas de ingredientes, mayoritariamente destinados a uso industrial exclusivo, elaboradas mediante una variedad de procesos industriales que, por ejemplo, comprenden la división de alimentos enteros en componentes, la combinación de sustancias alimenticias modificadas y no modificadas, y la aplicación habitual de aditivos cosméticos, frecuentemente incorporados para potenciar las propiedades sensoriales del producto final (31).

Algunos ejemplos de los productos ultraprocesados incluyen los cereales que se suelen comer en el desayuno, aperitivos salados, productos cárnicos reconstituidos, las salchichas Frankfurt, los platos congelados ya envasados, bebidas gaseosas o azucaradas y las bebidas alcohólicas destiladas (32).

Los alimentos ultraprocesados, en general, poseen una mayor densidad energética, más azúcar libre y grasas perjudiciales, por el contrario, tiene menos fibra, proteínas y micronutrientes que los alimentos no ultraprocesados. Además, su consumo está vinculado de manera sistemática con la degradación de la calidad nutricional de los alimentos (33).

2.2.2.2. Teorías

Sistema de Clasificación NOVA

El Sistema de Clasificación NOVA, creado por Carlos Monteiro y su equipo de la Universidad de São Paulo, Brasil, constituye un enfoque innovador para clasificar los alimentos en función del nivel y objetivo de su procesamiento industrial, en contraposición a las clasificaciones convencionales que se fundamentan únicamente en grupos de alimentos o contenido nutricional. Esta propuesta teórica emergió en respuesta al cambio drástico de los sistemas de alimentación a nivel mundial y la creciente incidencia de alimentos industrializados

en la alimentación actual. La relevancia conceptual de la clasificación NOVA reside en su habilidad para determinar no solo el nivel de manejo físico de los alimentos, sino también el objetivo de tal manejo. Monteiro subraya que los productos ultraprocesados no son meramente alimentos alterados, sino "composiciones industriales" diseñadas para sustituir alimentos y recetas culinarias, incrementando la apetecible, comodidad y beneficios, a menudo sacrificando la calidad nutricional (34).

NOVA categoriza todos los alimentos y bebidas en cuatro categorías claramente distinguidas y establecidas de acuerdo a la naturaleza, amplitud y finalidad del procesamiento industrial al que son sometidos antes de su compra y consumo (35):

Grupo 1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: Comprende elementos alimentarios de origen vegetal (como semillas, frutas, hojas-tallos-raíces) o animal (como músculo, vísceras, huevos, lácteos), así como hongos, algas y agua, que han sido obtenidos del ámbito natural o que han sido sometidos a procesos básicos como limpieza, remoción de secciones no comestibles, secado, trituración, molienda, fraccionamiento, tostado, hervido, pasteurización, refrigeración, congelación. Estos procedimientos están concebidos para conservar los alimentos y acondicionarlos para su almacenaje, sin alterar significativamente su esencia.

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados: Estos son compuestos derivados de productos alimentarios pertenecientes al grupo 1 o de la naturaleza a través de procedimientos como el prensado, refinado, molienda y secado a través de aspersion. Incluyen aceites vegetales, grasas animales, glucosa y sal. Su meta es utilizarlos en la elaboración, nutrición y cocción de alimentos del grupo 1 con el fin de elaborar platos de casa. Normalmente se consumen cuando no existen alimentos disponibles para el grupo.

Grupo 3. Alimentos procesados: Son productos bastante simples producidos al incorporar elementos del grupo 2 (azúcar, aceite, sal) a alimentos del grupo 1, con el objetivo de extender su durabilidad o modificar sus características sensoriales. Comprenden conservas de frutas, verduras y legumbres, carnes a la sal o a la harina, pescados enlatados, panes fabricados con harinas, agua, sal y levadura, y quesos elaborados con leche, sal y fermentos. Los procedimientos comprenden varias técnicas de conservación o cocción, y fermentación sin alcohol. La mayor parte incluye dos o tres componentes y se identifican como versiones alteradas de alimentos que pertenecen al grupo 1.

Grupo 4. Productos ultraprocesados: Corresponde al elemento más distintivo y polémico de la categoría NOVA. Se describen como "formulaciones industriales producidas mayoritariamente a partir de componentes derivados de alimentos combinados con aditivos, con escaso o nulo contenido de alimento completo". Estos artículos se distinguen por: Incluir elementos poco frecuentemente o nunca empleados en recetas culinarias (proteínas hidrolizadas, maltodextrina, aceites hidrogenados, emulsificantes, estabilizantes, tintes, potenciadores del gusto). Incorporar varios ingredientes (a menudo más de cinco) y diversos aditivos creados para generar productos con alto grado de palatabilidad. Ser desbalanceados en términos nutricionales, con un alto porcentaje de azúcares libres, grasas saturadas/trans, sodio y una baja concentración de fibra, proteínas, micronutrientes y sustancias bioactivas. Estar concebidos para ser consumidos de inmediato o con una preparación mínima.

2.2.2.3. Dimensiones de la variable 2

Alimentos ultra procesados

El procesamiento de alimentos puede tener un efecto importante en la calidad de la alimentación; no obstante, hay un extenso espectro de procesamiento, que abarca desde el

procesamiento básico hasta el ultraprocesamiento como la comida rápida que incluyen los hotdogs, la carne procesada, panes elaborados industrialmente e incluso productos enriquecidos con nutrientes beneficios y los cereales para el desayuno (36).

Los nutrientes que son usados abundantemente en estos alimentos ultraprocesados son las grasas trans y el sodio aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares entre otras enfermedades perjudiciales (37).

Bebidas ultra procesadas

Las bebidas ultraprocesadas son productos elaborados a partir de sustancias obtenidas mediante el fraccionamiento de alimentos frescos y otros ingredientes para uso exclusivamente industrial, estas bebidas, en general, son formulaciones con alta densidad energética y bajo contenido de nutrientes esenciales para la salud humana, por lo que se consideran indicadores de una dieta poco saludable (38).

Los alimentos y bebidas ultraprocesados se reconocen por ser microbiológicamente seguros, atractivos, accesibles, prácticos y altamente lucrativos para la industria de la alimentación, en el caso de las bebidas ultraprocesadas, estas pueden caracterizar por su alto contenido en azúcar y para incrementar su longevidad o impacto por el color, pueden contener nitritos de sodio o dióxido de titanio o incluso pueden estar en contacto con el bisfenol A, estos componentes, a pesar de estar permitidos, se relacionaron con disrupción endocrina y carcinogénesis (39).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior, 2025.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior, 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe relación significativa entre el estrés académico y el “consumo de alimentos sólidos ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior.

HE2: Existe relación significativa entre el estrés académico y el “consumo de bebidas ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La metodología que se empleó fue hipotética deductiva, comprendió la observación empírica con un proceso de pensamiento estructurado. Este enfoque comprende la investigación metódica, la formulación de hipótesis y el estudio deductivo para llegar a conclusiones sólidas (40).

3.2. Enfoque investigativo

Este estudio optó por el enfoque cuantitativo, recolectando y examinando datos numéricos a través de estadística para detectar patrones, vínculos y generalizar descubrimientos obtenidos de muestras representativas, lo que posibilitó la contrastación de hipótesis y la obtención de conclusiones objetivas y verificables (41).

3.3. Tipo de investigación

Fue aplicada, dado que utilizó principios teóricos y metodológicos obtenidos de la investigación básica para tratar situaciones concretas y prácticas (42).

3.4. Diseño de la investigación

Una investigación no experimental consiste en el monitoreo de un problema en su contexto original, sin ninguna intervención intencionada en las variables que se están estudiando (43). Además, dado que la información se recopiló en un solo momento, el análisis se realizó de manera transversal o transeccional (44). Igualmente, la investigación adoptó enfoque correlacional ya que intentó establecer la presencia de una relación o conexión entre las variables analizadas y sus dimensiones correspondientes (45).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

En este estudio, la población hace referencia al grupo de individuos, unidades o circunstancias que tienen características específicas y constituyen el objeto de análisis. (46). Por lo tanto, la población objetivo se conformó por 240 estudiantes del último año de la “Institución de Educación Superior Tecnológico Público Luis Negreiros Vega”.

3.5.2. Muestra

La muestra de estudio se conformó por 149 estudiantes del último año de la “Institución de Educación Superior Tecnológico Público Luis Negreiros Vega”.

Para establecer el tamaño del muestreo, se utilizó la fórmula siguiente.

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

N: 240 estudiantes

Z: Grado de fiabilidad del 95% (z=1,96)

p: Proporción estimada de 0,5 para conseguir un tamaño de muestra más moderado.

q: 1-p

α : Error del 5% ($\alpha=0.05$)

Reemplazando los elementos en la fórmula:

$$n = \frac{240 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{(240 - 1)0,05^2 + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5} = 149$$

3.5.3. Muestreo

Se llevó a cabo un muestreo aleatorio simple de probabilidad, realizando encuestas a los

estudiantes hasta alcanzar el tamaño de la muestra; además, se considerarán los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de cualquier sexo que acepten libremente formar parte del estudio y proporcionen su aprobación documentada mediante el formato respectivo.
- Estudiantes que se encuentren cursando el último año de una carrera técnica en el instituto de educación superior.

Criterios de Exclusión:

- Quedarán excluidos los estudiantes del instituto que no estén matriculados ni cursando el último año de una carrera técnica.
- Estudiante que no firmen el consentimiento informado del estudio.

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estrés académico	Es un proceso de adaptación psicológica que ocurre cuando el alumno se topa con demandas educativas que percibe como estresantes, provocando un desequilibrio que se expresa mediante síntomas físicos, psicológicos y de comportamiento, y que estimula mecanismos de afrontamiento para restablecer la estabilidad (47).	La medición se realizará mediante un cuestionario organizado con tres dimensiones, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. El valor final se obtendrá en base a la escala valorativa, estrés académico bajo, medio o alto.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> – Metodología de enseñanza – Carga académica – Complejidad de actividades – Ambiente académico – Síntomas físicos – Síntomas psicológicos – Síntomas comportamentales – De distribución – De apoyo social – De afrontamiento directo 	Ordinal	Bajo (30-70) Medio (71-111) Alto (112-150)
Consumo de alimentos ultraprocesados	Es la ingestión regular de productos industrializados que contienen sustancias derivadas de alimentos combinados con diversos aditivos y conservantes. Estos productos resultan muy apetecibles, prácticos y duraderos, pero poseen composición nutricional desequilibrada, con exceso de grasas saturadas, azúcares, sodio y déficit de fibra y micronutrientes (48).	La medición se realizará mediante de un instrumento estructurado que incluye dos dimensiones: alimentos ultraprocesados y bebidas ultraprocesados. Se establecerá el resultado final de acuerdo a la escala valorativa, categorizando el consumo de alimentos ultraprocesados en tres niveles: bajo, medio o alto.	Alimentos ultraprocesados Bebidas ultraprocesados	<ul style="list-style-type: none"> – Snacks y bocaditos salados – Postres congelados – Dulces y confiterías – Preparados/instantáneos – Condimentos procesados – Horneados industriales – Cereales para desayuno – Bebidas carbonatadas – Jugos industrializados – Bebidas energéticas – Bebidas para deportistas – Lácteos procesados endulzados 	Ordinal	Bajo (18-42) Medio (43-67) Alto (68-90)

3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica encuesta es comúnmente utilizada en estudios cuantitativos, permite la recopilación sistemática de datos mediante preguntas estandarizadas dirigidas a grupos específicos de la población (49). Este estudio empleó esta técnica para obtener información sobre las variables de estrés académico y consumo de alimentos altamente procesados.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Cuestionario Inventario de Estrés Académico

El cuestionario fue adaptado por Valverde (50) del Inventario SISCO SV-19 en el 2022, consta de 30 ítems y 3 dimensiones, Estresores (1 a 12 ítems), Síntomas (13 a 21 ítems) y Estrategias de afrontamiento (22 a 30 ítems). El instrumento es estructurado de escala de Likert; de aplicación individual durante un tiempo estimado de 25 minutos. El valor total mínimo es 30 y el valor total máximo 150 puntos. La escala de valoración de la variable será la siguiente: Bajo (de 30 a 70), Medio (de 71 a 111) y Alto (de 112 a 150).

Cuestionario Consumo de Alimentos Ultraprocesados

El cuestionario fue adaptación de Velásquez (51) por Julca y Pizango (52) en 2023, tiene 18 preguntas y 2 dimensiones, Alimentos ultraprocesados (1 a 12 ítems) y Bebidas ultraprocesados (13 a 18 ítems). El instrumento es estructurado de escala de Likert; de aplicación individual durante un tiempo estimado de 15 minutos. El valor total mínimo es 18 y el valor total máximo 90 puntos. La escala de valoración de la variable será la siguiente: Bajo (de 18 a 42), Medio (de 43 a 67) y Alto (de 68 a 90).

3.7.3. Validación

Cuestionario Inventario de Estrés Académico

Valverde (50), validó el instrumento a través del criterio de expertos y el índice de V. de Aiken. La puntuación total de los tres jueces calculada fue de 0,85, lo que demuestra un nivel apropiado de validez.

Cuestionario Consumo de Alimentos Ultraprocesados

Velásquez (51) corroboró que el cuestionario es válido a través del criterio de especialistas y el índice de V. de Aiken. La calificación global del instrumento fue de 0,89, lo que evidencia la validez de este.

3.7.4. Confiabilidad

Cuestionario Inventario de Estrés Académico

Valverde (50) demostró la fiabilidad del cuestionario mediante una prueba piloto realizada a 20 estudiantes con rasgos parecidos a los de la muestra. El resultado de la puntuación Alfa de Cronbach fue de 0,799, lo que evidenció que el cuestionario es fiable.

Cuestionario Consumo de Alimentos Ultraprocesados

Velásquez (51) valoró la confiabilidad del instrumento mediante un experimento piloto. Asimismo, se realizó un ensayo piloto con 17 estudiantes, alcanzando un Alfa de Cronbach de 0,834, lo que fortalece la fiabilidad del segundo instrumento.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

La gestión y evaluación de la información incluyó las siguientes etapas:

- Se solicitó la autorización para ejecutar la encuesta en la institución de educación

superior.

- Se realizó una reunión previa con los estudiantes de la institución de educación superior para darles una inducción sobre el llenado de las encuestas y para explicarles sobre la importancia y objetivo principal del estudio.
- Posterior a la recopilación de los datos, se verificó minuciosamente la información para garantizar que los cuestionarios estén debidamente llenados y sean válidos para su procesamiento.
- Los datos recolectados fueron descargados en formato Excel para después ser exportados al software estadístico SPSS V.26 para su análisis.
- Dado que la investigación examinó variables ordinales cualitativas con el objetivo de determinar correlación, se empleó el coeficiente de Spearman como estadístico para verificar las hipótesis planteadas.
- Finalmente, se llevó a cabo un análisis e interpretación de los datos utilizando estadística descriptiva para describir las variables, y estadística inferencial para determinar sus vínculos y confirmar las hipótesis de estudio.

3.9. Aspectos éticos

En un estudio es crucial garantizar la implementación de principios éticos que salvaguarden los derechos fundamentales de los involucrados (53). Así pues, el presente proyecto de investigación fue evaluado por el “Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener”. A continuación, se describen las normas éticas que se implementaron en este estudio.

Principio de autonomía

El principio de autonomía protege el derecho de las personas a hacer elecciones independientes respecto a su participación en el estudio. En este escenario, se aseguró su ejecución mediante la adquisición del consentimiento informado de los estudiantes de la institución de educación superior, respetando su elección de participar voluntariamente en la investigación sobre el estrés académico y el consumo de alimentos altamente elaborados.

Principio de beneficencia

El propósito del principio de beneficencia es promover el bienestar y aportará al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes, tanto de manera individual como colectiva. En esta investigación, se llevó a cabo cuando los estudiantes de la institución de educación superior comprendan cómo los niveles de estrés académico pueden afectar sus costumbres alimenticias, particularmente en la ingesta de productos altamente procesados, facilitándoles la creación de estrategias más sanas para gestionar la presión académica y optimizar sus decisiones nutricionales.

Principio de no maleficencia

Este principio dicta la responsabilidad primordial de no provocar daños durante el desarrollo de la investigación. En esta investigación, se aseguró a través de la salvaguarda de la privacidad de la información, el resguardo de la privacidad y la salvaguarda de la integridad física y emocional de los estudiantes de la institución de educación superior involucrados, impidiendo que las cuestiones acerca de sus grados de estrés académico y sus costumbres de consumo de alimentos altamente procesados provoquen malestar o impacto psicológico.

Principio de justicia

El principio de equidad fomenta una atención justa para todos los involucrados, sin

preconceptos ni favoritismos. En este estudio, se aseguró su implementación al llevar a cabo la elección de los estudiantes de la institución de educación superior sin distinción por aspectos como el sexo, el rendimiento académico, el estatus socioeconómico u otros factores, garantizando equidad de condiciones para involucrarse en el estudio sobre estrés académico y el consumo de alimentos altamente procesados.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los estudiantes, 2025

Variables (n=149)	<i>f</i>	%
Edad		
De 18 a 23 años	98	65,8
De 24 a 29 años	35	23,5
Más de 29 años	16	10,7
Sexo		
Femenino	78	52,3
Masculino	71	47,7
Estado civil		
Soltera(o)	122	81,9
Conviviente	13	53,1
Casada(o)	14	14,8

La mayoría de la muestra estuvo compuesta por estudiantes jóvenes (65,8%) con edades comprendidas entre 18 y 23 años, según los resultados sociodemográficos. Respecto al sexo, se notó una composición más o menos balanceada con un ligero predominio de las mujeres (52,3%) sobre los hombres (47,7%). En términos de estado civil, la mayoría (81,9%) se identificó como soltera.

El objetivo general de la investigación, “Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima”.

Tabla 2. Estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes, 2025

Estrés académico	Consumo de alimentos ultraprocesados						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Medio	54	36,2	0	0,0	0	0,0	54	36,2
Alto	0	0,0	95	63,8	0	0,0	95	63,8
Total	54	36,2	95	63,8	0	0,0	149	100,0

Los resultados muestran una distribución específica en la correlación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estrés académico, en la que no hubo ningún alumno que reportara niveles bajos de estrés académico; los participantes se concentraron en los niveles medio (36,2%) y alto (63,8%). Se observó un patrón distinto en el que los alumnos con estrés medio consumieron especialmente alimentos ultraprocesados a niveles bajos, mientras que los de estrés alto presentaron un consumo medio de estos productos.

El primer objetivo específico, “Identificar el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de una institución de educación superior de Lima”.

Tabla 3. Nivel de estrés académico en estudiantes, 2025

Estrés académico	Total	
	<i>f</i>	%
Bajo	0	0,0
Medio	54	36,2
Alto	95	63,8
Total	149	100,0

Los datos obtenidos muestran un estado alarmante en cuanto al estrés académico que sufren los alumnos de último año, ya que ninguno de ellos reportó niveles bajos de esta variable. La distribución indica que un poco más de la tercera parte (36,2%) evidenció estrés académico medio; en cambio, cerca de las dos terceras partes de los alumnos (63,8%) mostró niveles altos. Esto es

particularmente importante porque se refiere a estudiantes que están próximos a finalizar su educación tecnológica.

El segundo objetivo específico, “Describir el consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de una institución de educación superior de Lima”.

Tabla 4. Consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes, 2025

Consumo de alimentos ultraprocesados	Total	
	<i>f</i>	%
Bajo	54	36,2
Medio	95	63,8
Alto	0	0,0
Total	149	100,0

Los hallazgos muestran que el 63,8% de los alumnos consume alimentos ultraprocesados a un nivel medio, mientras que el 36,2% lo hace a uno bajo; no se han registrado niveles altos. Aunque la falta de consumo crítico es positiva, el predominio del consumo medio es un descubrimiento importante debido a que estos productos están relacionados con peligros nutricionales y metabólicos. Este punto es particularmente relevante en la población joven, ya que se establecen patrones alimentarios que tendrán una repercusión en su salud futura.

El tercer objetivo específico, “Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima”.

Tabla 5. Relación entre el estrés académico y consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes, 2025

Estrés académico	Alimentos ultraprocesados						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Medio	54	36,2	0	0,0	0	0,0	54	36,2
Alto	10	6,7	85	57,0	0	0,0	95	63,8
Total	64	43,0	85	57,0	0	0,0	149	100,0

Los alumnos con un nivel de estrés intermedio (36,2%) solo mostraron consumo bajo; por otro lado, los que tenían un nivel alto de estrés (63,8%) exhibieron en su mayoría consumo medio (57,0%), aunque una proporción menor (6,7%) continuó con consumo bajo. En la muestra no se observaron casos de estrés académico bajo ni de consumo elevado de alimentos ultraprocesados.

El cuarto objetivo específico, “Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima”.

Tabla 6. Relación entre el estrés académico y consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes, 2025

Estrés académico	Bebidas ultraprocesados						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Medio	54	36,2	0	0,0	0	0,0	54	36,2
Alto	35	23,5	48	32,2	12	8,1	95	63,8
Total	89	59,7	48	32,2	12	8,1	149	100,0

Los alumnos con estrés medio (36,2%) solo tuvieron un bajo consumo de bebidas ultraprocesados. Por otro lado, los que tenían un alto nivel de estrés (63,8%) presentaron una

distribución dispar: 23,5% con consumo bajo, 32,2% con consumo medio y 8,1% con consumo alto. Se registraron casos de consumo elevado aquí, en contraposición a los alimentos sólidos, lo que demuestra una variabilidad más alta en los patrones de ingesta. Los resultados apuntan a que el estrés académico elevado se relaciona con un aumento y diversificación en la ingesta de bebidas ultraprocesados, ya que cerca de dos tercios del grupo con estrés alto aumentaron su consumo hasta niveles altos o medios, probablemente debido a la inmediatez y facilidad para acceder a estos productos.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

1. Planteamiento de hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior, 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior, 2025.

2. Nivel de significancia, 0,05

3. Test estadístico, Rho de Spearman

4. Lectura del error

Tabla 7. Correlación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes, 2025

Correlaciones		Consumo de alimentos ultraprocesados
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación
		Significancia bilateral
		Tamaño de la muestra
		0,981
		0,000
		149

5. Toma de decisión

El análisis de correlación de Spearman confirmó la hipótesis de investigación al evidenciar una asociación positiva muy fuerte y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados ($\rho = 0,981$; $p < 0,001$). El coeficiente obtenido demuestra que, a mayor estrés académico experimentado por los estudiantes, mayor es su consumo de productos ultraprocesados.

Hipótesis específica 1

1. Planteamiento de hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior.

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior.

2. Nivel de significancia, 0,05

3. Test estadístico, Rho de Spearman

4. Lectura del error

Tabla 8. Correlación entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados en estudiantes, 2025

		Correlaciones	Alimentos ultraprocesados
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	0,798
		Significancia bilateral	0,000
		Tamaño de la muestra	149

5. Toma de decisión

El análisis confirmó la hipótesis al evidenciar una correlación positiva considerable y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados ($\rho = 0,798$; $p < 0,001$). Los resultados demuestran que el incremento del estrés académico se asocia directamente con mayor ingesta de productos sólidos ultraprocesados, aunque con menor intensidad que la correlación general.

Hipótesis específica 2

1. Planteamiento de hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior.

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior.

2. Nivel de significancia, 0,05

3. Test estadístico, Rho de Spearman

4. Lectura del error

Tabla 9. Correlación entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes, 2025

		Correlaciones	Bebidas ultraprocesados
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	0,876
		Significancia bilateral	0,000
		Tamaño de la muestra	149

5. Toma de decisión

La hipótesis fue confirmada por el análisis, que mostró una correlación positiva fuerte y significativa entre el estrés académico y la ingesta de bebidas ultraprocesadas ($\rho = 0,876$; $p < 0,001$). Este coeficiente, que es más alto que el de los alimentos sólidos, muestra que existe una relación más fuerte entre el estrés académico y el aumento en la ingesta de bebidas ultraprocesados.

4.1.3. Discusión de resultados

El hallazgo principal de esta investigación consiste en la detección de una correlación positiva muy fuerte y significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estrés académico en alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Luis Negreiros Vega, que se demostró a través de un coeficiente de correlación de Spearman igual a 0,981. Este hallazgo evidencia que, a medida que la presión académica sobre los jóvenes se agudiza, su consumo de productos ultraprocesados aumenta en proporción, se establece así una relación que va más allá del simple azar y muestra una conducta sistemática frente a contextos de alta exigencia educativa. Por otro lado, ningún estudiante del grupo reportó niveles bajos de estrés académico, ya que todos los participantes están en niveles medio y alto, lo que demuestra lo vulnerable que es esta población ante cambios en su dieta durante el último año de formación tecnológica.

Los hallazgos cuentan con el apoyo de investigaciones anteriores realizadas en contextos internacionales, como la investigación llevada a cabo por Arrieta y su equipo (11) en Colombia, ellos determinaron que el 54,4% de los universitarios tenía estrés académico moderado y establecieron una relación entre esta variable y la ingesta de alimentos ultraprocesados, especialmente bebidas y productos misceláneos; a pesar de que estos autores hallaron una prevalencia de estrés moderado diferente a la del presente estudio, en el que se observó un predominio de estrés alto (63,8%), las dos investigaciones coinciden en confirmar la presencia de una relación significativa entre ambas variables. De modo parecido, la investigación realizada por Monserrat y su equipo (12) en España encontró una correlación entre el consumo de comida no saludable y la aparición de estrés académico; sin embargo, este último se presentó con menor frecuencia que en la población estudiada. Khan y su equipo (13), por otro lado, evidenciaron en Pakistán que el 78,1% de los estudiantes universitarios experimentaba estrés moderado

relacionado con el consumo de snacks y dulces. Esto reafirma la evidencia transcultural sobre esta problemática; sin embargo, las distribuciones del estrés en este caso son diferentes a las observadas en Lima.

En el contexto nacional, Antay y sus colegas (14) encontraron que el 59% de los estudiantes universitarios experimentaba estrés académico moderado y el 23% estrés severo, lo cual tenía una relación significativa con la ingesta de productos ultraprocesados que representaban el 24,5% de la alimentación estudiantil, aunque la distribución de los niveles de estrés no coincide con los resultados actuales, en los cuales el 63,8% mostró un alto nivel de estrés, ambos análisis coinciden en corroborar que existe una relación directa entre estas variables en la población de estudiantes. Por otra parte, la investigación de Ruiz y sus colegas (16) en Lima reveló que el 90% de los estudiantes universitarios reportaba estrés moderado relacionado con hábitos alimenticios; sin embargo, su perspectiva se enfocó en la circunferencia de la cintura como variable antropométrica. De manera interesante, la investigación de Chávez y su equipo (15) en Arequipa reveló que un 73% de los alumnos de nutrición experimentaba estrés moderado a alto; sin embargo, no halló correlación entre el estrés académico y el estado nutricional, evaluado a través de indicadores antropométricos. Esta diferencia metodológica es significativa, ya que nuestro estudio se centró concretamente en patrones alimentarios más que en las consecuencias inmediatas a nivel antropométrico.

El Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza Macías ofrece un marco teórico coherente para analizar los resultados obtenidos, al entender el estrés como un proceso sistémico, cuando las exigencias académicas que enfrenta el alumno exceden sus recursos percibidos, se genera un desequilibrio que se expresa a través de signos físicos, conductuales y psicológicos. Los resultados coinciden con los elementos del modelo, ya que los alumnos de último

año afrontan estresores más grandes, como proyectos finales y prácticas preprofesionales, además de estresores diarios, como evaluaciones continuas y exceso de trabajo. El aumento en la ingesta de ultraprocesados puede ser visto al mismo tiempo como una señal del desbalance sistémico y como una estrategia de afrontamiento desadaptativa, en la que los alumnos buscan satisfacción inmediata y un alivio temporal de la presión emocional a través de alimentos muy sabrosos, estrategia contraproducente porque no aborda la raíz del estrés y puede tener efectos perjudiciales sobre la salud a largo plazo.

El sistema de clasificación NOVA proporciona una base teórica para entender por qué los ultraprocesados son la alternativa más común en situaciones de estrés académico, al describirlos como mezclas industriales hiperpalatables que buscan optimizar la conveniencia, la durabilidad y la satisfacción sensorial a través de potenciadores del sabor, aditivos y niveles elevados de sodio, grasas y azúcares. Aunque tienen perfiles nutricionales desequilibrados, con escasas cantidades de proteínas de calidad, fibra y micronutrientes, lo que supone riesgos para la salud metabólica, estos rasgos los hacen opciones atractivas para estudiantes con recursos cognitivos agotados y limitaciones temporales. En tal sentido y de acuerdo a los hallazgos del estudio, el hecho de que las bebidas ultraprocesados tengan una correlación más alta con el estrés académico que los alimentos sólidos se debe a su fácil acceso, portabilidad y consumo inmediato; estas características hacen posible consumirlas durante actividades académicas sin interrupciones, lo cual las vuelve opciones más frecuentes en momentos de gran presión educativa.

Esta investigación proporciona pruebas sólidas de la relación muy fuerte entre el estrés académico y la ingesta de ultraprocesados, y confirma la relevancia del Modelo Sistémico Cognoscitivista y el Sistema de Clasificación NOVA como marcos teóricos. Los resultados revelan que es necesario poner en práctica intervenciones integrales que, al mismo tiempo, se ocupen de

las causas del estrés educativo y fomenten conductas saludables. Esto ofrece un fundamento firme para que los expertos en salud y las autoridades educativas creen políticas fundamentadas en evidencia, con el propósito de prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar integral de los estudiantes peruanos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera. – Se determina relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados ($\rho=0,981$; $p=0,000$). Este resultado demuestra que cuando los alumnos experimentan altos niveles de estrés académico, tienden a aumentar su consumo de productos ultraprocesados.

Segunda. – Se identifica que todos los alumnos tienen niveles de estrés académico entre medio (36,2%) y alto (63,8%), sin que se reporten casos de estrés bajo. Este hallazgo pone de manifiesto una circunstancia alarmante en los estudiantes, en la que las numerosas exigencias académicas, producen niveles altos de presión que amenazan el bienestar integral y propician el uso de estrategias desadaptativas para afrontar las dificultades.

Tercera. – Se identifica que la mayoría de estudiantes mantiene un consumo medio de alimentos ultraprocesados (63,8%), seguido por consumo bajo (36,2%), sin registrarse niveles altos. Este resultado indica que, aunque la falta de consumo crítico es positiva, el predominio del consumo medio es un hallazgo importante que necesita intervención institucional. Esto se debe a que consumir regularmente productos ultraprocesados puede acarrear riesgos nutricionales y metabólicos que podrían poner en peligro la salud futura de la población estudiantil joven.

Cuarta. – Se examina relación considerable entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos ultraprocesados ($\rho=0,798$; $p=0,000$). Este resultado señala que a medida que crece el estrés académico, los alumnos aumentan su consumo de alimentos sólidos ultraprocesados como galletas, snacks, comidas rápidas o productos industriales de panadería. Prefieren estas opciones porque requieren poca preparación y brindan una gratificación inmediata en épocas de alta demanda educativa.

Quinta. – Se examina relación entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados ($\rho=0,876$; $p=0,000$). Este descubrimiento muestra que las bebidas ultraprocesados son la categoría de productos que más se relaciona con el estrés académico, por encima de los alimentos sólidos; esto es así porque son más accesibles, fáciles de transportar y consumirse al instante, lo cual permite ingerirlas mientras se asiste a clase, se estudia por la noche o se realizan trabajos académicos sin interrupciones importantes.

5.2 Recomendaciones

A la institución educativa implemente un programa integral de bienestar estudiantil, con el fin de ofrecer a los alumnos recursos eficaces para manejar la presión académica sin poner en riesgo su salud alimentaria. Este programa debe abordar al mismo tiempo la gestión del estrés académico y la promoción de hábitos alimentarios saludables, incluyendo talleres sobre técnicas de afrontamiento adaptativas, servicios de apoyo psicológico, estrategias para gestionar el tiempo y espacios para asesoría nutricional gratuita.

A las autoridades académicas de la institución que hagan un análisis detallado de los métodos pedagógicos, la carga curricular y los sistemas de evaluación del último año de formación tecnológica con la finalidad de detectar y reducir los principales estresores en el ámbito académico, redistribuir las exigencias a lo largo del ciclo académico, fijar períodos estratégicos de descanso entre evaluaciones importantes y robustecer los mecanismos de tutoría personalizada para brindar apoyo a los alumnos durante etapas con alta demanda educativa.

A la institución educativa que controle la oferta de alimentos dentro de las instalaciones; para ello, se debe reducir gradualmente la oferta de productos ultraprocesados en máquinas expendedoras, quioscos y cafeterías para reemplazarlos con alternativas nutritivas, accesibles desde el punto de vista económico y fáciles de consumir, como yogur natural, agua, sándwiches saludables, frutas frescas y frutos secos. Es necesario implementar esta medida junto con campañas educativas sobre las consecuencias que tiene para la salud metabólica el consumo frecuente de productos ultraprocesados y sobre cómo leer el etiquetado nutricional.

A la entidad de bienestar estudiantil o su equivalente que desarrolle e implemente talleres prácticos de planificación semanal de comidas y preparación rápida de alimentos saludables, orientados concretamente a alumnos con un alto volumen académico.

A la institución que implemente los siguientes cuatro puntos: establecer fuentes de hidratación gratuitas y accesibles en zonas estratégicas del campus; fomentar el consumo de agua natural por medio de campañas institucionales; limitar la venta y promoción de bebidas ultraprocesados dentro del recinto educativo; y crear material informativo sobre los peligros relacionados con el consumo constante de gaseosas, energéticas y azucaradas, especialmente durante períodos largos de estudio o preparación para exámenes.

REFERENCIAS

1. 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 Health* [Internet]. 2023;22(101318):101318. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101318>
2. ElBarazi A, Tikamdas R. Association between university student junk food consumption and mental health. *Nutr Health* [Internet]. 2023;30(4):861–7. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/02601060231151480>
3. Fondevila J, Berbel G, Vidal E, Hurtado K. Ultra-processed foods in university students: Implementing Nutri-Score to make healthy choices. *Healthcare (Basel)* [Internet]. 2022;10(6):984. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare10060984>
4. Lane M, Gamage E, Travica N, Dissanayaka T, Ashtree D, Gauci S, et al. Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients* [Internet]. 2022;14(13):2568. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu14132568>
5. Silva A, De Souza C. The influence of academic progress in undergraduate courses on the consumption of ultra-processed foods among Nutrition students. *hs* [Internet]. 2025 [consultado el 23 de marzo de 2025];5(02):1–21. Disponible en: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/hs/article/view/2443>
6. Arrieta S, López M. Relación entre estrés académico y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nutrición de la Universidad del Sinú durante el periodo 2023-2 [Internet].

- 2023 [consultado el 23 de marzo de 2025];5(02):1–21. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1196>
7. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2022 Oct [consultado el 23 de marzo de 2025]; 49 (5): 616-624. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000600616&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>.
 8. Mendoza F. Relación entre el estrés académico y estado nutricional en estudiantes universitarios: una relación clave para el bienestar académico. Universidad Nacional Intercultural de Quillabamba; 2025. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/388043277>
 9. Narváez G. Consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad privada – Lima 2024. Universidad Privada del Norte; 2024. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/42453?utm_source=chatgpt.com
 10. Vasquez D, Ochoa V. Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en estudiantes de nivel superior en Huancavelica - 2021. Universidad Peruana Los Andes; 2023. [consultado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5756>
 11. Arrieta S, López M. Relación Entre Estrés Académico Y Consumo De Alimentos Ultraprocesados En Estudiantes De Nutrición De La Universidad Del Sinú Durante El Periodo 2023-2 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Cartagena]: Universidad del Sinú seccional

- Cartagena; 2023 [consultado el 25 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1196>
12. Monserrat M, Checa J, Arjona Á, López R, Rocamora P. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare* [Internet]. el 26 de agosto de 2023 [consultado el 25 de marzo de 2025];11(17):2401. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10486982/>
 13. Khan T, Bibi S, Shoaib T, Shoaib E, Bibi A, Sajid H, et al. Perceived Stress and Food Consumption Frequency among Medical Students of Rawalpindi Medical University, Pakistan. *European Journal of Medical and Health Sciences* [Internet]. el 2 de enero de 2021 [consultado el 25 de marzo de 2025];2(6). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/348163334_Perceived_Stress_and_Food_Consumption_Frequency_among_Medical_Students_of_Rawalpindi_Medical_University_Pakistan
 14. Antay F, Dionisio F. Estrés académico y consumo de productos ultraprocesados en estudiantes de una universidad pública, Lima 2024 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán; 2024 [consultado el 25 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/de76e8ae-2c90-4b78-b2b0-79ec50ab3ada>
 15. Chavez K, Camino M, Calle C, Villalba K, Vinelli D, Mejía C. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* [Internet]. el 29 de diciembre de 2021 [consultado el 25 de marzo de 2025];41(4). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/177/170>

16. Ruiz J, Quispe J. Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una universidad privada de lima este, 2020 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Lima]: Universidad Peruana Unión; 2020 [consultado el 25 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/8268aa7c-a4e5-4538-9f17-14012db87b8e>
17. Jiménez L, Rodríguez J, Martínez R, Reyes J. Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations. *Educ Inf Technol (Dordr)* [Internet]. el 28 de abril de 2023 [consultado el 25 de marzo de 2025];28(4):3637–66. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-022-11324-w>
18. Tharaldsen K, Tvedt M, Caravita S, Bru E. Academic stress: links with emotional problems and motivational climate among upper secondary school students. *Scandinavian Journal of Educational Research* [Internet]. el 10 de noviembre de 2023 [consultado el 25 de marzo de 2025];67(7):1137–50. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00313831.2022.2116480#abstract>
19. Deng Y, Cherian J, Khan N, Kumari K, Sial M, Comite U, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry* [Internet]. el 16 de junio de 2022 [consultado el 26 de marzo de 2025];13. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.869337/full#B27>
20. Travis J, Kaszycki A, Geden M, Bunde J. Some stress is good stress: The challenge-hindrancel framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. *J Educ Psychol* [Internet].

- noviembre de 2020 [consultado el 26 de marzo de 2025];112(8):1632–43. Disponible en:
<https://doi.org/10.1037/edu0000478>
21. Barraza A. El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Investig Educ Duranguense* [Internet]. 2021;10(18):48-65. [consultado el 26 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5739/573968255004/html/>
 22. Barraza A, Silerio J. El estrés académico en estudiantes de educación superior: una revisión sistemática. *Rev Psicol y Educ* [Internet]. 2022;17(1):73-85. [consultado el 26 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://revistadepsicologiayeducacion.es/index.php/rpye/article/view/320>
 23. Durán C, Carrillo J, Albarracín C. Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomed Signal Process Control* [Internet]. julio de 2021 [consultado el 28 de marzo de 2025];68:102756. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1746809421003530#bib0010>
 24. Karyotaki E, Cuijpers P, Albor Y, Alonso J, Auerbach R, Bantjes J, et al. Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Front Psychol* [Internet]. el 30 de julio de 2020 [consultado el 28 de marzo de 2025];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01759/full>
 25. Chyu E, Chen J. Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong. *Front Psychiatry* [Internet]. el

- 14 de julio de 2022 [consultado el 28 de marzo de 2025];13. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2022.911530/full>
26. Liu X, Guo Y, Zhang W, Gao W. Influencing factors, prediction and prevention of depression in college students: A literature review. *World J Psychiatry* [Internet]. el 19 de julio de 2022 [consultado el 28 de marzo de 2025];12(7):860–73. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9331452/>
27. Alhamed A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing* [Internet]. mayo de 2023 [consultado el 28 de marzo de 2025];46:83–91. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S8755722323000406#bb0210>
28. Joseph N, Nallapati A, Machado M, Nair V, Matele S, Muthusamy N, et al. Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology* [Internet]. el 27 de junio de 2021 [consultado el 27 de marzo de 2025];40(6):2599–609. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-00963-2>
29. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1* [Internet]. el 21 de mayo de 2020 [consultado el 28 de marzo de 2025];23(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
30. Marino M, Puppo F, Del Bo' C, Vinelli V, Riso P, Porrini M, et al. A Systematic Review of Worldwide Consumption of Ultra-Processed Foods: Findings and Criticisms. *Nutrients*

- [Internet]. el 13 de agosto de 2021 [consultado el 28 de marzo de 2025];13(8):2778.
Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2778>
31. Monteiro C, Cannon G, Levy R, Moubarac J, Louzada M, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr* [Internet]. el 12 de abril de 2019 [consultado el 28 de marzo de 2025];22(5):936–41. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identifythem/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>
 32. Pagliai G, Dinu M, Madarena M, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*. el 14 de febrero de 2021;125(3):308–18. [consultado el 28 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32792031/>
 33. Louzada M, Costa C, Souza T, Cruz G, Levy R, Monteiro C. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2021 [consultado el 28 de marzo de 2025];37(suppl 1). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/57BygZjXKGrzqFTTSWPh8CC/?lang=en>
 34. Monteiro C, Cannon G, Moubarac J, Levy R, Louzada M, Jaime P. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr*. 2018;21(1):5–17. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28322183/>
 35. Monteiro C, Cannon G, Levy R, Moubarac J, Louzada M, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22(5):936–941. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30744710/>
 36. Juul F, Vaidean G, Parekh N. Ultra-processed Foods and Cardiovascular Diseases: Potential Mechanisms of Action. *Advances in Nutrition* [Internet]. septiembre de 2021 [consultado el

- 28 de marzo de 2025];12(5):1673–80. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322004628#bib5>
37. Juul F, Vaidean G, Lin Y, Deierlein A, Parekh N. Ultra-Processed Foods and Incident Cardiovascular Disease in the Framingham Offspring Study. *J Am Coll Cardiol* [Internet]. marzo de 2021 [consultado el 28 de marzo de 2025];77(12):1520–31. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109721002424>
38. De Menezes R, Oliveira J, Almendra R, de Lira P, Costa E, Leal V, et al. Influence of food environment on ultra-processed drinks consumption among an economically vulnerable population in a metropolitan area in Brazil: A multilevel analysis. *Health Place* [Internet]. septiembre de 2022 [consultado el 28 de marzo de 2025];77:102869. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829222001307>
39. Romaguera D, Fernández-Barrés S, Gracia-Lavedán E, Vendrell E, Azpiri M, Ruiz-Moreno E, et al. Consumption of ultra-processed foods and drinks and colorectal, breast, and prostate cancer. *Clinical Nutrition* [Internet]. abril de 2021 [consultado el 28 de marzo de 2025];40(4):1537–45. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261561421001217>
40. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta. 2018 [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en:
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
41. Ñaupas H, Valdivi M, Palacios J, Romero H. Metodología de la Investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Ediciones de la U; 2019. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://edicionesdelau.com/producto/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-la-tesis-5a-edicion/>

42. Esteban N. Tipos de Investigación. 2018 [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
43. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 2019. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
44. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozada O, Acuña L, Arellano C. La investigación científica. *Guayaquil/uide/2020*; 2020. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
45. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. *Manual de Términos de Investigación Científica, Tecnológica y Humanística*. Primera edición. Lima: Universidad Ricardo Palma;2018. 146p. ISBN: 9786124735141. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
46. Gallardo E. *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo Huancayo*. Universidad Continental, 2017. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/4278>
47. Barraza A. El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Rev electrónica Psicol Cient [Internet]*. 2020;11(3):10-8. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
48. McManus K. What are ultra-processed foods and are they bad for our health? [Internet]. *Harvard Health*. 2020 [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>

49. Casas J, Labrador R, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria* [Internet]. 2003 [consultado el 10 de abril de 2025];31(8):527–38. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
50. Valverde V. Inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022. Universidad César Vallejo; 2022. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/97632>
51. Velasquez V. Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020. Universidad César Vallejo; 2020. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46364?show=full>
52. Julca P, Pizango E. Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada – Lima, 2021. Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34126>
53. Universidad Norbert Wiener. Reglamento del comité Institucional de ética para la investigación. [consultado el 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/2022/UPNW-EES-REG-004%20Comite%20Institucional%20de%20Etica%20en%20Investigacion.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la asociación entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025.</p>	<p>Variable 1: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento <p>Variable 2: Consumo de alimentos ultraprocesados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ultraprocesados • Bebidas ultraprocesados 	<p>Método, enfoque, tipo, diseño, corte y alcance de la investigación</p> <p>Hipotético-deductivo, cuantitativo, aplicado, no experimental, transeccional y correlacional.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el “nivel de estrés” académico que tienen los estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de una institución de educación superior de Lima.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>HE1: Existe relación significativa entre el estrés académico y el “consumo de alimentos sólidos ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.</p>		<p>Población y muestra</p> <p>Población de 240 estudiantes, muestra 149.</p>
<p>¿Cuál es el “consumo de alimentos ultraprocesados” de los estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?</p>	<p>Describir el consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes de una institución de educación superior de Lima.</p>	<p>HE2: Existe relación significativa entre el estrés académico y el “consumo de bebidas ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.</p>		<p>Técnica e instrumentos</p> <p>Encuesta.</p> <p>Se empleará dos instrumentos:</p>
<p>¿Cómo se relaciona el estrés académico y el “consumo de alimentos sólidos</p>	<p>Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos sólidos</p>			

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?	ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.			
¿Cómo se relaciona el estrés académico y el “consumo de bebidas ultraprocesados” en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025?	Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de bebidas ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima.			

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO INVENTARIO ESTRÉS ACADÉMICO

Valorado alumno: Le solicitamos que participe de manera voluntaria, contestando preguntas relacionadas con el estrés estudiantil y la ingesta de alimentos altamente procesados, dirigido a todos los estudiantes los estudiantes del último año de la “Institución de Educación Superior Tecnológico Público Luis Negreiros Vega”.

Indicaciones: Lea las preguntas y seleccione la opción según su criterio.

Inventario Estrés Académico						
Dimensión 1: Estresores		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	“Tengo profesores/as que son muy teóricos/as cuando enseñan”					
2	“Tengo poca claridad sobre lo que solicitan mis profesores/as”					
3	“Mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)”					
4	“Tengo sobrecarga de tareas y trabajos académicos todos los días”					
5	“Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as”					
6	“Tengo tiempo limitado para hacer otras actividades que me agradan”					
7	“Es complicada la forma de realizar las actividades (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.)”					
8	“La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación es complicada”					
9	“Es complejo el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (lecturas, proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.)”					
10	“Existe competitividad con o entre mis compañeros de clases”					
11	“Los temas que se abordan en la clase son incomprensibles”					
12	“Las clases que asisto (conexión) son					

	aburridas o monótonas”					
Dimensión 2: Síntomas		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
13	“Tengo trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)”					
14	“Tengo fatiga crónica (cansancio permanente)”					
15	“Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir”					
16	“Tengo dolores de cabeza o migrañas”					
17	“Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas”					
18	“Tengo tendencia a rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”					
19	“Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído)”					
20	“Tengo ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación”					
21	“Siento aumento o reducción del consumo de alimentos”					
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
22	“Para distraerme, escucho música o veo televisión”					
23	“Navego en internet”					
24	“Juego videojuegos”					
25	“Solicito el apoyo de mi familia o amigos”					
26	“Cuento lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa)”					
27	“Me concentro para resolver la situación que me preocupa”					
28	“Establezco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa”					
29	“Evalúo lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante”					
30	“Trato de obtener lo positivo de la situación que preocupa”					

CUESTIONARIO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Consumo de alimentos ultraprocesados						
Dimensión 1: Alimentos ultra procesados		Diario	2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 a 3 veces al mes	No consumo
1	“¿Cuántas veces consumes Chizitos, Cheetos o Cheese tris?”					
2	“¿Cuántas veces consumes papitas, chifles o camote frito (Lay’s, Pringles, etc.)?”					
3	“¿Cuántas veces consumes Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Torteos o Piqueo Snack)?”					
4	“¿Cuántas veces consumes helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?”					
5	“¿Cuántas veces consumes helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?”					
6	“¿Cuántas veces consumes chocolates, gomitas o wafer (Sublime, Nik, Sapito, Princesa, CuaCua, Frugelé, ¿etc.)?”					
7	“¿Cuántas veces consumes Ajinomén, Sopa Maruchan, ¿sopa envasada con pollo o carne?”					
8	“¿Cuántas veces consumes salsas (Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Kétchup, Salsa golf, Ají criollo, Tarí, Uchucuta, Aceitunosa o Huancaína Alacena)?”					
9	“¿Cuántas veces consumes aderezos procesados (Panquita, Tuco, sibarita, ajino sillao, ¿ajino moto o deli arroz)?”					
10	“¿Cuántas veces consumes galletas con relleno dulces (Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel o Frac)?”					
11	“¿Cuántas veces consumes galletas dulces sin relleno (Vainilla, Margarita, Picaras, Chomp, Integrakers, Chocosoda, Chodonuts, Glacitas, Tentación, ¿Chocochip o Caritas)?”					
12	“¿Cuántas veces consumes cereales azucarados (Copix, Almohaditas, ¿Chocapic o Trigo atómico)?”					

Dimensión 2: Bebidas Ultra procesadas		Diario	2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 a 3 veces al mes	No consumo
13	“¿Cuántas veces consumes gaseosas (Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Crush, Guaraná, ¿Big cola, Fanta, etc.)?”					
14	“¿Cuántas veces consumes jugos endulzados (Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut, Free tea, etc.)?”					
15	“¿Cuántas veces consumes bebidas energéticas (Volt, Red Bull, Monster, V220 o Burn)?”					
16	“¿Cuántas veces consumes bebidas para deportistas (Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)?”					
17	“¿Cuántas veces consumes yogurt Yopi, Batimix, Yomost Laive biodefensa, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida?”					
18	“¿Cuántas veces consumes leche chocolatada, condensada o Actiavena?”					

Anexo 3: Formato del consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: "Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025"	
Autor Responsable: <i>Galindo Garcia, Yamilett Mireya</i>	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025", desarrollado por investigada de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: <i>Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la institución de educación superior. Los resultados permitirán generar conocimiento científico sobre esta problemática en el contexto de la educación superior peruana y contribuir al desarrollo de estrategias preventivas, programas de intervención nutricional y políticas institucionales que promuevan hábitos alimentarios saludables y el manejo integral del estrés académico.</i>
2.2	Duración del estudio: <i>Cuatro (4) meses</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>149 estudiantes de una institución de educación superior</i>
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: <i>Incluirá estudiantes de ambos géneros del último año de la "Institución de Educación Superior Tecnológico Público Luis Negreiros Vega" que mantengan actividad académica ininterrumpida y participen voluntariamente mediante consentimiento informado. Se excluirán estudiantes no inscritos en dicha carrera, aquellos con estudios suspendidos, quienes combinen estudios con actividades laborales y todos los participantes que no otorguen consentimiento informado.</i>
2.5	Procedimientos del estudio: <i>Los participantes que completaron el Cuestionario Inventario de Estrés Académico y el Cuestionario de Consumo de Alimentos Ultraprocesados en aproximadamente 25 minutos. Los datos serán tratados con estricta confidencialidad y se proporcionarán resultados generales del estudio.</i>
2.6	Riesgos: <i>Su participación puede generar riesgos mínimos como incomodidad al responder sobre estrés académico y hábitos alimentarios. Para minimizarlos, puede pausar, omitir preguntas incómodas o retirarse del estudio sin consecuencias académicas.</i>
2.7	Beneficios: <i>Su participación le proporcionará un reporte general, recursos informativos para adoptar prácticas saludables y conocimiento adicional sobre patrones de comportamiento. Además, contribuirá evidencia científica sobre la relación entre estrés académico y hábitos alimentarios que beneficiará a futuros estudiantes y programas de bienestar estudiantil.</i>
2.8	Costos e incentivos: <i>Su participación será completamente gratuita y no incluye compensación económica ni material por su colaboración.</i>
2.9	Confidencialidad: <i>Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.</i>
2.10	Derechos del participante: <i>Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.</i>
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Galindo Garcia Yamilett Mireya al número 919546442 o correo electrónico galindogarciamireya@gmail.com . También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO	
Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.	
	___ / ___ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable: Galindo Garcia Yamilett Mireya</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros: 71860833</i>	___ / ___ / 2025. FECHA (dd/mm/2025)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	___ / ___ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
	HUELLA DACTILAR
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.	

Anexo 4: Aprobación del comité de ética



Universidad
Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 20 de agosto del 2025.

Autor Responsable:
YAMILETT MIREYA GALINDO GARCIA

Exp. Nº: 2062-2025

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 CONSUMO DE ALIMENTOS O PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2025"
Versión Nro. 1, con fecha 18/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

YAMILETT MIREYA GALINDO GARCIA

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

Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos


INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"LUIS NEGREIROS VEGA"


PERU Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

San Martín de Porres, 15 de setiembre de 2025

CARTA N° 010 - 2025- DG/IESTP-LNV

Señores:
PERSONAL DOCENTE
 Presente. -

ASUNTO : AUTORIZACIÓN DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

De mi consideración:

Por medio de la presente, reciba un cordial saludo, y a la vez autorizar el ingreso a nuestras instalaciones a la Srta. **Yamilett Mireya Galindo García** con DNI Nro. 71860833, bachiller de la Universidad Privada Nobert Wiener, para la recolección de datos para su proyecto de titulación.

Agradecemos por antelación se brinde las facilidades del caso, proporcionándole, así la información requerida en nuestra institución. Todo ello para solo fines académicos, y así proseguir con el desarrollo del proyecto de investigación.

Agradecemos su comprensión.

Atentamente,



DG/IESTP-LNV
 Director General

DASR/DG-IESTPLNV
 lcv



<https://www.iestpluisnegreiros.edu.pe>

Av. José Granda Ctra. 24 S/N
 San Martín de Porres
 Telf.: 770 279 770

Anexo 6: Aprobación de cambios del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

AUTORIZACIÓN DE CAMBIOS EN PROTOCOLO

Lima, 19 de setiembre de 2025.

Investigador(a):
YAMILETT MIREYA GALINDO GARCIA
Exp. N°: 2062-2025

Cordiales saludos, en referencia a la solicitud presentada al Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, en la cual se solicita modificaciones en el proyecto **APROBADO “Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025”**; el mismo que tiene como investigador a YAMILETT MIREYA GALINDO GARCIA.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, ha acordado **AUTORIZAR CAMBIOS**, para lo cual se indica lo siguiente:

- Cambiar el lugar de ejecución del proyecto:
- TEMA ANTERIOR: **Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.**
- Modificación del proyecto ahora titulado: **Estrés académico y consumo de alimentos o productos ultraprocesados en estudiantes de una institución de educación superior de Lima, 2025.**

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente.




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

Anexo 7: Fotografías del trabajo de campo





Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin



Página 2 de 64 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:520581733




13% 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

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 10%  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

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-10-01	1%
3	Internet	repositorio.upn.edu.pe	1%
4	Internet	hdl.handle.net	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-04-09	<1%
6	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	uwiener on 2023-02-15	<1%
8	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-28	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2025-09-10	<1%
11	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%




13% 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

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 10%  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

- 11% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet		
	repositorio.uwiener.edu.pe		3%
2	Trabajos entregados		
	Universidad Wiener on 2025-10-01		1%
3	Internet		
	repositorio.upn.edu.pe		1%
4	Internet		
	hdl.handle.net		<1%
5	Trabajos entregados		
	Universidad Wiener on 2025-04-09		<1%
6	Internet		
	repositorio.unfv.edu.pe		<1%
7	Trabajos entregados		
	uwiener on 2023-02-15		<1%
8	Internet		
	repositorio.autonomadeica.edu.pe		<1%
9	Trabajos entregados		
	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-28		<1%
10	Trabajos entregados		
	Universidad Ricardo Palma on 2025-09-10		<1%
11	Internet		
	repositorio.continental.edu.pe		<1%