

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

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

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

Por:

Juan David Ruiz Cazares

Julio Fernando Quispe Shuña

Asesora:

Mg. Mery Rodríguez Vásquez

Lima, 19 de noviembre de 2020

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Mery Rodríguez Vásquez de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: **“Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una universidad privada Lima Este 2020”** constituye la memoria que presenta el bachiller **Juan David Ruiz Cazares y Julio Fernando Quispe Shuña** para aspirar al título de Profesional de Licenciado en Nutrición Humana ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 30 de octubre del año 2020.



Mery Rodríguez Vásquez



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 19 día(s) del mes de noviembre del año 2020 siendo las 16:00 horas, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Mg. Jacksaint Sainfila, el secretario: Lic. Yaquelin Eveling Calizaya Milla y los demás miembros: Mg. Maria Bernarda Collantes y el asesor Mg. Mery Rodriguez Vásquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de Cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una universidad privada Lima Este, 2020

de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Julio Fernando Quipe Shuña b) Juan David Ruiz Cazares

conducente a la obtención del título profesional de Licenciado en nutrición Humana (Nombre del Título Profesional) con mención en

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): Julio Fernando Quipe Shuña

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: Aprobado, 16, B, Bueno, Muy bueno

Candidato (b): Juan David Ruiz Cazares

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: Aprobado, 16, B, Bueno, Muy bueno

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Signature of Presidente

Signature of Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

DEDICATORIA

A mis estimados padres Gladys Cazares y Fernando Ruiz desde siempre por ser una poderosa y selecta influencia de auto superación, visión constructista, genialidad, y actitud reinventista para mí, fuerza que me permite llegar hasta
donde estoy.

Juan David Ruiz Cazares

A mi querida madre Rosario Shuña Murga quien siempre estuvo apoyándome y motivándome en los momentos más difíciles y a mi padre Julio Ferdinand Quispe Cahuatico quien siempre me hace recordar la gran persona que soy.

Julio Fernando Quispe Shuña

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a Dios, porque él cumple los deseos de los que lo honran; cuando le piden ayuda, los oye y los salva. Salmos 145:19. De igual manera a nuestros padres por el grato e incondicional apoyo y motivación brindada en cada instante de nuestra vida e impulsarnos a llegar hasta donde estamos. A nuestra estimada asesora Mg. Mery Rodríguez por la oportuna labor académica brindada y confianza puesta en nosotros. A nuestra estimada dictaminadoras Mg. María B. Collantes por la oportuna disposición y orientación brindada y de igual manera a Mg. Yaquelin E. Calizaya por permitirnos cumplir con excelencia el desarrollo de la tesis. Y a nuestros amigos y amigas que nos apoyaron con sus ánimos y consejos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|--|------------|
| <u>ACTA DE SUSTENTACION</u> | I |
| DEDICATORIA | II |
| AGRADECIMIENTOS | III |
| ÍNDICE DE CONTENIDO | IV |
| ÍNDICE DE ANEXOS | VI |
| SÍMBOLOS USADOS | VII |
| RESUMEN | 8 |
| ABSTRACT | 9 |
| INTRODUCCIÓN | 10 |
| MATERIALES Y MÉTODOS | 13 |
| RESULTADOS | 15 |
| DISCUSIÓN | 17 |
| CONCLUSIONES | 21 |
| RECOMENDACIONES | 21 |
| DECLARACIÓN DE FINANCIAMIENTO Y DE CONFLICTO DE INTERÉS | 21 |
| REFERENCIAS | 21 |

TABLAS

| | |
|--|-----------|
| TABLA 1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS LA MUESTRA..... | 27 |
| TABLA 2. HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LA MUESTRA GENERAL Y SEGÚN GÉNERO..... | 28 |
| TABLA 3. RESULTADOS DE CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS | 28 |
| TABLA 4. NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES. | 30 |
| TABLA 5A. NIVEL DE RIESGO CARDIOVASCULAR SEGÚN CIRCUNFERENCIA DE CINTURA Y GENERO | 31 |
| TABLA 5B. NIVEL DE RIESGO CARDIOVASCULAR SEGÚN LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA POR AÑO DE CURSO..... | 31 |
| TABLA 6. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO. | 32 |
| TABLA 7. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA | 32 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|--|-----------|
| ANEXO 1: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS | 33 |
| ANEXO 2: CUESTIONARIO (CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO)..... | 38 |
| ANEXO 3 FICHA DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS (CIRCUNFERENCIA DE CINTURA)..... | 40 |
| ANEXO 4. OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE | 41 |

SÍMBOLOS USADOS

AVISA: Años de vida saludable

CNEPCE: Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades.

EA: Estrés Académico

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

HAA: Hábitos Alimenticios Adecuados

OPS: Organización Panamericana de Salud

OMS: Organización mundial de la Salud.

SRC: Sensibilidad a Riesgo Cardiovascular

WFP: Programa Mundial de Alimentos

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimenticios, estrés académico, y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de Nutrición Humana de una universidad privada Lima Este 2020.

Método: Se evaluó a 107 estudiantes de la carrera de Nutrición Humana seleccionados por muestreo no probabilístico; 74% de la población conformada por el sexo femenino y 26% del masculino, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Hábitos Alimenticios, de Estrés Académico SISCO; al grupo, también se les hizo la valoración Antropométrica de Circunferencia de Cintura. El estudio es de enfoque cuantitativo y tipo correlacional. Asimismo, el diseño corresponde a una investigación no experimental de corte transversal.

Resultados: Se encontró que el 83% de la muestra demostró hábitos alimenticios adecuados. Con respecto a la variable estrés académico, el 90% tuvo nivel moderado de estrés y el 9% un nivel alto. Por otro lado, el 78% obtuvo una circunferencia de cintura sensible a riesgo cardiovascular leve y la muestra sensible a riesgo cardiovascular incrementado fue de 19% en ambos sexos. También, se observó una relación estadísticamente significativa entre Hábitos alimenticios y estrés académico con correlación negativamente considerable, con valor de (Rho $-,283$) y valor significativo ($p < 0.05$). Respecto a la correlación de la variable, entre hábitos alimenticios y circunferencia de cintura corporal en estudiantes de Nutrición Humana, se demostró estadísticamente que no hay relación significativa con un (Rho $-,145$) y valor ($p > 0.05$).

Conclusión: Se determinó que hubo relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico. Sin embargo, no fue así con respecto a la variable de hábitos alimenticios y circunferencia cintura pues no hubo relación significativa

Palabras claves: Hábitos alimenticios, Estrés académico, Circunferencia de cintura.

ABSTRACT

Objective: Relationship between Eating Habits, Academic Stress, and Waist Circumference in students of the School of Human Nutrition of a Private University Lima This 2020.

Method: 107 students of the Human Nutrition career selected by non-probabilistic sampling were evaluated; 74% of the population made up of the female sex and 26% of the male, who were applied the Questionnaire of Eating Habits, of Academic Stress SISCO to the group, the Anthropometric assessment of Waist Circumference was also made. The study has a quantitative approach and correlate type. Likewise, the design corresponds to a non-experimental cross-sectional investigation, because the information was collected in a single moment.

Result: It was found that 83% of the sample obtained adequate eating habits, regarding, 90% academic stress had a moderate level and 9% a high level, this was also in both sexes. On the other hand, 78% had a waist circumference sensitive to mild cardiovascular risk and 19% of the sample sensitive to increased cardiovascular risk in both sexes. A statistically significant relationship was also observed between Eating habits and academic stress with a considerable negative correlation, with a value of (Rho -, 283) and a significant value ($p < 0.05$). Regarding the correlation of the variable, between eating habits and body waist circumference in Human nutrition students, it was statistically demonstrated that there is no significant relationship with a (Rho -. 145) and value ($p > 0.05$).

Conclusion: There is a statistically significant correlation between eating habits and academic stress. And regarding the correlation between eating habits and body waist circumference in Human nutrition students, it was statistically demonstrated that there is no significant relationship.

Keywords: eating habits, academic stress, waist circumference

INTRODUCCIÓN

¿Estar expuesto a los efectos de estrés por carga universitaria deteriora los hábitos saludables de los jóvenes y, a su vez, afecta la salud? Las responsabilidades de la vida universitaria que todos los jóvenes comparten, la corta disponibilidad de tiempo el desempeño y las actividades propias que esta implica (1).

El desarrollo de los hábitos alimenticios es fundamental en la vida humana y esencialmente a edades muy tempranas empiezan afianzarse a partir de la adolescencia y juventud. La etapa académica universitaria plantea un reto, para los jóvenes, pues, se vuelven más independientes y tienden a generar cambios importantes que perduraran por el resto de sus vidas (2).

Al mismo tiempo, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2002) refiere que casi dos tercios de las muertes y un tercio de la carga de morbilidad total de los adultos están relacionados a las condiciones o comportamientos que se inician en la juventud. ¿Pero a qué se debe esta relación? La OMS señala que no hay consumo suficiente de frutas y verduras, y este motivo es causa aproximadamente de 19% de los cánceres gastrointestinales, 31% de las cardiopatías isquémicas y 11% de los accidentes vasculares cerebrales en el mundo (3).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), el Programa Mundial de Alimentos (WFP), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Unicef (2019) coexisten cada vez más problemas relacionado con el régimen alimentario pues la alimentación no saludable, el consumo nocivo de alcohol, el tabaco y actividad física insuficiente es causa de enfermedades no transmisibles. Asimismo, los análisis estadísticos estiman que 11 millones de personas murieron en el mundo por causas asociadas a una alimentación inadecuada en 2017, y a partir de estos datos cerca de 600 000 se registraron en América Latina y el Caribe. ¿Pero cuál es la razón que explica esta situación? Precisamente dentro de los factores de riesgo alimenticio está el bajo o nulo consumo de cereales integrales, frutos secos, semillas y verduras y alto consumo de sodio (4).

En Asia, África, Reino Unido, Pacífico y China lugares donde predominan con mayor frecuencia el consumo de azúcares, grasa saturada y por ende alto nivel de muertes por esta causa. Además, la OMS da a conocer que se producen 2,7 millones de muertes anuales en el mundo, debido a un déficit de consumo de alimentos saludables (5).

En el Perú, El Ministerio de Salud (MINSa), el Centro Nacional de Epidemiología, prevención y Control de Enfermedades (CNEPCE) informó que durante el 2016 se perdieron años de vida saludables (AVISA) esto quiere decir que se calculó la duración

del tiempo perdido como consecuencia de la discapacidad de la enfermedad o muerte prematura y se compara con la tasa de vida de los diferentes grupos de edad de las personas. Entre todos los grupos de edad la carga con mayor prevalencia de enfermedad registrada en el Perú fue entre 15 – 44 años con un AVISA de 35,9% del total de la carga es decir que según el grupo de enfermedades el 66,2% corresponden a las enfermedades no transmisibles (6,7).

Por otro lado, el estrés, es una condición natural de respuesta que manifiesta el ser humano donde son afectados los delicados órganos del cuerpo principalmente el cerebro, debilitando su funcionamiento normal (8).

Al tener una carga de presión baja, media o alta genera diferentes tipos de efectos, positivo cuando el nivel de estrés es bajo y es controlable y negativo cuando el nivel es muy alto(9).

A nivel mundial, Uno de cada cuatro personas padece frecuentemente grave problema de estrés y en las ciudades, aproximadamente el 50% de la población tiene algún tipo de patología de estilo mental y los estudiantes no son la excepción al caso.(10) Esta situación es grave porque el estrés es protagonista de las patologías orgánicas y conductuales.(11) Y que luego puede ascender la intensidad según la OMS a estado de depresión, primer lugar con discapacidad mundial con 7,5 %, seguido de la sexta posición trastorno de ansiedad 3,4%.(12) Y otro rasgo que se suma al estrés es el confinamiento causado por la pandemia. Ya que el confinamiento genera problemas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión.

En América, los Estados Unidos el 70% de las consultas médicas, son por motivos derivados del estrés y la cuarta parte de medicamentos que se venden en este país son antidepresivos y/o fármacos En América Latina, la Asociación Mexicana de estrés, trauma y desastres (AMETD) reportó que el 54% de la población mexicana sufre de estrés, es decir 52 millones de personas (13).

Los jóvenes son la población más vulnerable al estrés. Se deriva un 80% de las patologías, por ejemplo llegar a estados de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína fármacos, alteraciones de sueño e ingesta de alimento por estrés académico (14). En estudiantes de ciencias de la salud la prevalencia del tema en mención es de hasta un 36,3%.(15) Cabe mencionar que el estrés está en todos los medios y ambientes (16), incluido el educativo (10).

Dentro del mismo marco de ideas, un estudio realizado por ISAN consultores y expo universidad estiman que los jóvenes tentativamente deciden desertar con sus estudios, el 70% en universidades privadas y 30% en universidades estatales. Tal es que en la actualidad, el 27% de los jóvenes abandonan sus carreras en primer año de estudios

y podría aumentar en un 48% y las causas podrían ser duda vocacional, rendimiento, problemas financiero y problemas emocionales(17).

Por otro lado, la OMS en 2016 estimó que la prevalencia de sobrepeso era más de 1900 millones de personas ≥ 18 años. De estos, la prevalencia de obesidad era más de 650 millones de personas. Es decir, el 39% de ≥ 18 años estaban con sobrepeso. Dentro del cual correspondía 39% para varones y 40% mujeres. La prevalencia de obesidad afectaba, el 13% de la población mundial de edades ≥ 18 años, siendo 11% en varones y 15% en mujeres(2). Asimismo, se estima que la causa son malos hábitos alimenticios y como consecuencia genera el 44% de las manifestaciones de diabetes, el 23% de cardiopatías isquémicas y entre 7 y 41% del origen de algunos cánceres (3).

Seguidamente, la medición de la circunferencia de cintura es un indicador de la grasa visceral y problemas cardiovasculares (3). Este flagelo de la obesidad, afecta de manera desigual a hombres y mujeres de 18 años en América Latina y el Caribe alcanzando el 20,2% mientras que para la mujer de la misma edad se ubicó en 27,9% del mismo año; de los 105 millones de personas que existen con obesidad, el 59% son mujeres ósea 62 millones(4).

El panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y en el Caribe, en 2016 señala cerca del 58% de los habitantes de la región viven con sobrepeso (360 millones de personas), siendo Chile (63%), federación de México (64%) y Bahamas (69%); estos son los que presentan mayor tasa de mortalidad. (10,18).

En el Perú, la encuesta nacional (ENDES) 2014 evidenció una prevalencia de sobrepeso de 33,8%. El 32,8% en hombres y 34,8% en mujeres. En el 2018, se evidenció 37, 3% sobrepeso, el 37,5% en hombres y 37,1% mujeres. En individuos mayores de 15 años. Tales datos fueron mayores en Lima Metropolitana y en la costa (38,6%) que en la región selva (36,4%) y sierra (34,5%). Además de lo anterior, la prevalencia de obesidad fue de 22,7%, en mujeres (26,0%) varones (19,3%) personas mayores de 15 años (2).

La finalidad de este estudio fue determinar la relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura. Asimismo, evaluar la calidad de los hábitos alimenticios, nivel de estrés académico y sensibilidad a riesgo cardiovascular en estudiantes de nutrición humana, de primero a quinto año.

MATERIALES Y MÉTODOS

1. Diseño, tipo de investigación y participantes

El presente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Peruana Unión, ubicada en la Carretera central Km 19.5 Ñaña, Chosica, Lima Este, distrito de Lurigancho.

El estudio fue de diseño no experimental, aleatorio simple. De enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, según planteamiento de hipótesis y de corte transversal. La población fue de 240 alumnos de la Escuela de Nutrición Humana de una universidad privada Lima Este. La muestra está representada por 107 estudiantes cursando el año lectivo de primero, segundo, tercero, quinto. Lo conformaron hombres y mujeres, que no manifiesten ninguna patología visible y que tengan edades comprendidas entre 16 y 30 años que hayan aceptado el consentimiento informado. Se excluyeron a estudiantes que no cumplieran con el rango de edad mencionados anteriormente como: alumnas embarazadas, individuos que no acepten el consentimiento informado, estudiantes que respondan inadecuadamente sus encuestas y que tengan algún antecedente patológico o que estén con algún suplemento o complemento. La muestra fue seleccionada mediante muestreo no probabilístico a conveniencia de los investigadores.

El proyecto fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Peruana Unión. Los datos que se recolectaron fueron estrictamente para el uso de esta investigación; de esta forma se aseguró la dignidad y el respeto de los participantes al considerar sus datos de manera confidencial. Luego de proceder con las indicaciones del llenado de encuesta los estudiantes dieron su consentimiento informado sin ninguna presión.

2. Instrumento y técnica de recolección de datos

2.1. Encuesta de hábitos de consumo

Este cuestionario fue adaptado de un cuestionario en EEUU y modificada por ferro y Maguiña. Para su validación contó con el juicio de expertos (un total de 8 jueces), de

los cuales, el 91.1% de ellos lo aprobó. Así mismo, el cuestionario tuvo una confiabilidad de $r = 0.621$, según el Alfa de Cronbach y un $p = 0.1094$ de significancia en relación a la matriz de consistencia y cuestionario. Además, está conformado por 32 preguntas y 8 subpreguntas, que evalúan horarios y lugares de consumo, acompañamiento, frecuencias, cantidades e ingesta en virtud a los tipos de alimento que ingieren Ver anexo 1 (19,20).

2.2. Cuestionario de estrés académico

Fue elaborado y validado por Barraza(21) en la ciudad de México (Ver anexo 2). Esta prueba mide el grado de estrés académico desde una percepción cognitivista. El inventario está formado por 30 ítems distribuido en 5 apartados, primero por un ítem de filtro con respuestas dicotómicas (si- no) que determina si el evaluado es apto o no y pueda continuar con el inventario. La encuesta tiene una distribución de respuestas en escala de Likert con valores de 1 al 5 (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre), donde se reflejará el grado de intensidad del estrés académico por el que pasa el individuo.

De igual manera, está compuesto por 3 dimensiones. La primera dimensión denominada “situaciones que son percibidas como estresantes” que tiene 8 ítems de escala de Likert de cinco valores categóricos. La segunda dimensión es “reacciones frente al estímulo estresor” que cuenta con dieciséis ítems de escala Likert de cinco valores categóricos, distribuidas en los sub – test “reacciones físicas, psicológicas y comportamentales”. Y, finalmente, la tercera dimensión es “frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento” que cuenta con 8 ítems de tipo Likert también de cinco valores categóricos (21).

2.3. Ficha antropométrica de circunferencia cintura y cinta métrica, Lufkin (EXECUTIVE THINLINE 2m/6ft.W606ME

Para realizar la medición de CC, se utilizó el criterio establecido por la medición de la CC utilizando el criterio OMS /FID cuya técnica incluye al participante en posición de pie, mirando al frente, con los brazos relajados. Los pies deben estar separados por una distancia aproximada de 25 a 30 cm. Con el propósito que el peso del individuo esté distribuido de forma equitativa. Así mismo, la ropa debe estar desajustada de la zona abdominal para evitar la compresión. La medida se debe tomar en el punto

medio, entre la última costilla y la cresta iliaca, en un plano horizontal al momento de la aspiración. Se debe tener cuidado con no ajustar la cinta métrica para no presionar tejidos blandos y evitar dar un resultado incorrecto. Los puntos de corte para riesgo cardiovascular fueron: Riesgo bajo: <80cm en mujeres y < 94cm hombres; R. aumentado: 80- 88cm y 94-102 respectivamente, y muy aumentado >88cm y >102 respectivamente Ver Anexo 3 (22,23).

2.4. Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos de hábitos alimenticios y estrés académico, se utilizó la técnica de la entrevista y el cuestionario que el propio estudiante rellenaba y se le daba la oportunidad de aclarar sus dudas en ese mismo momento. Así mismo, para la recolección de los datos y circunferencia de cintura se empleó una cinta antropométrica junto a una ficha de datos para anotar el resultado, los cuales fueron tomados en cada salón respectivo al término de cada clase.

3. Procesamiento y análisis de datos

Se utilizó el paquete de IBM SPSS Statistics 25 para determinar la relación entre las 3 variables de estudio y se usó la correlación de Rho Spearman. Para describir las variables del estudio, se manejó las tablas de frecuencia y porcentaje.

RESULTADOS

En la tabla 1, se observa que el 74 % de los encuestados fue del sexo femenino. Así mismo, más de la mitad de la población de estudio (56.1 %) está en un rango de edad de 20 a 30 años. Por otra parte, se observa que el 40 % de los estudiantes están cursando 1er año de estudio, 22% 2do año, 26% 3er año y 11% 5to año. Y de acuerdo a la procedencia refiere que el 56 % proviene de la costa.

Según los hábitos alimenticios, se evidenció que un 83% de la muestra presenta hábitos alimenticios adecuados (HAA), siendo la proporción femenina la que mayor HAA presentó Ver Tabla 2. Ver Anexo 4 se detallan los criterios que a continuación se viene describiendo

Siguiendo la secuencia, el 87% de estudiantes de nutrición (Ver tabla 3), practican el hábito saludable de ingerir de 3-5 comidas al día. el 50% de la muestra consume diariamente el desayuno durante la semana e incluyen 94% leche, yogurt, cereal (Avena, Quinoa etc.). El 97% lo hace en horarios de (6:00am-9:00am). El 92% lo

consume en el restaurante (pensión), casa o comedor universitario. El 54% lo hace en compañía de familiares, amistades y compañeros de estudio o trabajo.

Asimismo, el 67% de estudiantes de nutrición suelen almorzar diariamente. El 98% lo hacen en horarios de (12:00pm-2:00pm) el 99% asiste a lugares ya mencionados anteriormente. y más de la mitad (51%) consume alimentos light, pollo a la brasa, pizza, comida chatarra y el 82% incluye menestras y más de la mitad 77% tiene en cuenta comer verduras. El 75% consume los alimentos acompañados de alguna persona.

El 58% tiene el hábito de no consumir la cena diariamente, de los que consumen, el 83% tiene una ingesta en horarios de (6:00pm-9:00pm). El 95% lo consume en lugares adecuados. a su vez lo que caracteriza la cena con un 63% es el consumo de alimentos light, pollo a la brasa, pizza, comida chatarra y el mismo porcentaje lo hacen en compañía de alguien. Además, un 92% suele consumir sus comidas principales de formas sancochada, guisada y al horno.

Asimismo, el 13% de la muestra tiene preferencia por la ingesta de leche durante la semana y queso un 15%. A su vez, el 62% tiene preferencia por las carnes y menos 43% de la mitad por el huevo.

Seguidamente para el análisis respectivo de Estrés Académico (EA), se evidenció de manera general que los estudiantes experimentaron 90% de EA nivel moderado y 9% de EA nivel alto. Asimismo, la caracterización por género evidenció 89,3% de EA en hombres y para mujeres 89,9% de EA nivel moderado y 10,1% nivel alto Ver Tabla 4.

Referente a la variable circunferencia de cintura se evidenció de manera general que el 78% de la muestra tiene sensibilidad riesgo cardiovascular (SRC) nivel bajo. Asimismo, se caracterizó por género; evidenció que el 25,3% de mujeres tienden a tener SRC nivel moderado. Ver Tabla 5a. Seguidamente en virtud de los alumnos cursantes se encontró que, el 81,4% de los estudiantes de primer año indicaron que el SRC nivel bajo y a la vez un 4,7% SRC alto en comparación con los demás años Ver Tabla 5b.

Respecto a la relación de variables, se observó que existe asociación estadísticamente significativa entre Hábitos alimenticios y estrés académico. Se determinó según la correlación Speerman existiendo una correlación considerable, con valor de Rho $-.283$ y significativa con un $p < 0.05$, en estudiantes universitarios de Nutrición Humana. Ver Tabla 6.

Y concerniente a la relación entre hábitos alimenticios y circunferencia de cintura corporal en estudiantes de nutrición Humana, se determinó estadísticamente que no hay relación significativa con un $p > 0.05$, Además, presentó Rho-,145 un nivel de correlación negativamente media en estudiantes de Nutrición Humana. Ver Tabla 7.

DISCUSIÓN

En los datos sociodemográficos de esta investigación se evidencia que existe mayor proporción de género femenino (74 %). Un estudio similar de Plaza(3) evidenció, en una muestra de 198 individuos, una proporción del 59%. Así mismo, más de la mitad de la población de estudio (56.1 %) está en un rango de edad de 16 a 30 años. De igual manera, evidenció Cordero y Gonzales(24), que en una muestra de 162 universitarios tenían rango de edades entre 16 -20 años. Este estudio fue realizado en una población universitaria, por tanto, se ha considerado ese grupo etario que es edad comprendida en la etapa universitaria.

Al analizar la variable hábitos alimenticios se evidenció que el 83% de los estudiantes alcanzaron hábitos adecuados. Similar estudio de Suaza y De La Cruz (25) corroboran en una muestra de 106 estudiantes de la carrera de nutrición , que el 64.2% presentó hábitos alimentarios adecuados. También, en la investigación de Surco(26) se halló en una muestra de 208 estudiantes, que el 75% presentó hábitos adecuados. Por ende, se entiende que la formación profesional en salud enfocada especialmente en la adecuada alimentación y práctica constante tiende a fortalecer correctamente la cultura alimenticia, cabe indicar que la universidad, objeto de estudio promueve la practicas de hábitos saludables en sus estudiantes.

Así mismo, la presente investigación evidenció que el 87% consume comidas principales entre 3 a 5 veces/día, hábito considerado saludable. Estos resultados coinciden con Ferro y Maguiña (20) que hallaron que el 84,4% de una muestra de 320 universitarios de varias áreas académicas, incluyendo el área de salud practicaban la misma frecuencia de consumo durante el día. De la misma forma, corrobora Vara Calixto (27), que evidenció en la muestra de 54 estudiantes de la facultad de medicina, que el 69% de ellos la frecuencia de comida era de tres veces al día. Ver tabla 3. Ver Anexo 4.

Esto nos da entender que la muestra de estudio es consciente de la importancia de la frecuencia de comidas durante día, pues ayuda a mantener los niveles de glucosa

necesarios para desarrollar con efectividad las extenuantes actividades académicas que demanda el ambiente universitario (28).

Así también, tenemos resultados alarmantes en otros estudios revisados donde se identificó la frecuencia de consumo de comidas principales durante la semana, y se evidencio respecto al desayuno que el 50% de participantes lo toma de manera inadecuada a pesar de disponer de comedor universitario. Similar estudio, presenta Naeem (29) que halló en una muestra de 782 estudiantes de medicina que el 60,4% informaron omitir el desayuno varias veces a la semana. Asimismo, hallaron los estudios de Navarro Cruz, et al (30) en una muestra de 500 estudiantes de todas las facultades de una universidad privada, el 38,4% lo omitían de 2 a 4 veces por semana.

A partir de los resultados propios de la investigación, se entiende que la demanda académica implica más asociación con los deberes que con la responsabilidad de alimentarse correctamente. Porque la elaboración de trabajos, repaso de exámenes se extiende incluso hasta horas de la madrugada acortando el tiempo de preparación de los alimentos. Así mismo, este hábito se va marcando en individuos con sobrepeso y mujeres con estado nutricional normal (30). Se puede comprender que saltarse el desayuno o una comida principal no es recomendable, pues se estima que hay una alta susceptibilidad al estrés a los estudiantes que lo omiten varias veces, a diferencia de los que sí toman el desayuno diariamente (31).

En relación con la frecuencia de consumo de frutas y verduras, el 56% de los estudiantes consumen frutas y 77% verduras. Característica similar encontró Bulla(32) en una muestra de 43 estudiantes de la facultad de medicina de una Universidad Nacional que el 54% consumía frutas y 41% verduras y Puente Villena(31) halló que 60% consumían frutas y 25% verduras diariamente. Se puede deducir de la presente investigación que los individuos tuvieron fácil acceso a adquirir y consumir frutas y verduras tanto en casa como dentro del campus universitario.

Respecto al estrés académico se encontró que 9% tiene EA nivel alto, 90% EA moderado y el restante 1%. Al comparar los resultados con otros estudios que utilizaron la encuesta de estrés académico SISCO, se encontró que Carmín (33) determinó que en una muestra de 130 universitarios, que el 77% de los participantes presentaba un nivel de preocupación o nerviosismo en una intensidad media a medianamente alta y alta. También, Castillo (34) evaluó a 235 estudiantes de la Universidad Peruana Unión, encontrando que el 59.1%, tuvo EA moderado los estudiantes.

De los resultados anteriormente mencionados, se puede entender que el inicio de la etapa universitaria representa vivir nuevas experiencias que en algunas ocasiones los expone a situaciones altamente estresantes incluyendo las exigencias del docente,

la competitividad entre compañeros y trabajar en grupos entre otras. Situación que los motiva a buscar estrategias de afrontamiento y así poder adaptarse a la nueva metodología de estudio. Además, es de suma importancia recalcar que de no ser tolerado dicho estrés por los estudiantes puede obstaculizar un rendimiento académico adecuado, la adquisición de los conocimientos y focalizar las habilidades que requiere para cursar la carrera, afectando el bienestar psicológico y salud (1,35).

En la variable circunferencia de cintura, se pudo observar que el 78% de la muestra evaluada presentó un rango de riesgo cardiovascular bajo. Los resultados se compararon con los estudios realizados por Pi (36) quien evaluó a 210 universitarios encontrando que el 72% tenía riesgo bajo. En un estudio similar realizado por Ponce y Ponce de León(22) quienes evaluaron a 318 estudiantes de la facultad de enfermería, halló que el 67% tenía riesgo bajo. Así mismo, se caracterizó por género, las mujeres obtuvieron un puntaje de 25,3% de riesgo incrementado de SRC. Ver Tabla 5a. Al comparar con el estudio de Bulla(32) se encontró en una muestra de 43 estudiantes que el 8.3% de las mujeres tienen SRC. otro estudio realizado por Phatti (37) en una muestra de 82 universitarios de la salud, el 30,9% de mujeres tiene SRC.

De los resultados obtenidos, se puede inferir que se debe al dimorfismo sexual; es decir, las características biológicas que influye entre hombre y mujer. Debido a que la mujer posee en su estructura más grasa corporal, es muy posible que se almacene con mayor facilidad que en hombre. Asimismo, el porcentaje de grasa es directamente proporcional, al perímetro abdominal. Por ende, se estima que la mujer tiene mayor tendencia a algún tipo de riesgo cardiovascular y los resultados reflejan diferencias entre ellos; sin embargo, se debe tener en cuenta de las diferencias ambientales, culturales, sociales, económicas y biológicas de cada grupo evaluado, aspecto que influye en los resultados (38,39).

Seguidamente, en virtud de los alumnos cursantes según los resultados del presente estudio, los hallazgos de Aljaber, et al (40) evaluaron en una muestra de 105 estudiantes de medicina de 1ro a 3er año. Se muestra que, cuanto más progresivo sea el estrés por la demanda universitaria, mayor tendencia de los estudiantes para consumir alimentos poco saludables y se va marcando a medida que va avanzando el nivel académico. Así pues, cuando están estresados mientras repasan, leen o estudian prefieren beber refrescos y comer dulces, Acto de respuesta al efecto del estrés (ligero, medio y alto).

Referente a la correlación entre hábitos alimenticios y estrés académico, se encontró una asociación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) (Ver tabla 6). Al comparar estos resultados con otros estudios, se encontró resultados similares a los

hallazgos por Castillo (34) donde halló la relación significativa entre hábitos alimenticios y estrés académico en 230 estudiantes universitarios con un ($p < 0.05$). esto es similar al presente estudio porque utilizo el inventario SISCO del estrés académico y el cuestionario de hábitos. También, Cubas(41) evaluó a 147 estudiantes de nutrición donde halló relación significativa entre estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados.

De estos resultados de la investigación, se puede estimar que los estudiantes que presentan un mayor nivel de EA son los que tienden a tener mayores hábitos inadecuados. Así mismo, se estima que a mayor frecuencia de consumo de frutas y verduras existe mayor probabilidad de factor protector frente a niveles alto de estrés. Así mismo, se estima que la calidad de la dieta alimentaria se ve alterada por el factor estrés académico y a su vez modifica el factor psicosocial del alumno; es decir, a los comedores emocionales (que comen en respuesta a emociones negativas), los comedores externos (que comen en respuesta a la vista u olor de la comida), los que tienen preferencia por el sabor dulce graso. También, las personas altamente motivadas por la salud (que se cuidan en la alimentación), sensibles a la recompensa y el castigo, muy sedentarios y con niveles más altos de estrés tienen mayor riesgo de tomar decisiones alimentarias poco saludables como comer más de lo requerido como mecanismo de defensa durante los episodios estresantes (42–44).

Por otro lado, al asociar las variables hábitos alimenticios y circunferencia de cintura donde se halló que no hay una asociación significativa con un $p > 0.05$. Un hallazgo similar evidenció el investigador Puente(31) en una muestra de 157 alumnos universitarios, que no hubo asociación significativa ($p > 0.05$) entre hábitos alimenticios y perfil antropométrico incluyendo circunferencia de cintura. Este resultado da a entender que la medida no tiene en cuenta las diferencias comportamentales en individuos con distintas tallas.

Sin embargo, otros estudios difieren a los resultados obtenidos, donde se encuentran relación entre hábitos y circunferencia de cintura están relacionados por Ponce, et al (22) al que identificó en una población de 318 estudiantes universitarios una relación positiva estadísticamente significativa del comportamiento alimentario con la circunferencia de cintura. Así mismo, Phatti (37) halló que hubo significancia entre la relación entre hábitos y circunferencia ($p < 0.05$). Del presente estudio se puede entender que es posible que la relación se halle estrecha entre los hábitos alimenticios inadecuados con la presencia de valores o rangos fuera de los parámetros saludables de circunferencia de cintura, lo cual indicaría la sensibilidad a riesgo cardiovascular (45).

CONCLUSIONES

De acuerdo con los datos presentados y los resultados obtenidos en la presente investigación se concluye lo siguiente: se determinó que hubo relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico. Sin embargo, no fue así con respecto a la variable de hábitos alimenticios y circunferencia cintura pues no hubo relación significativa.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda para futuros trabajos de investigación ampliar el tamaño de la muestra, para poder abarcar de mejor manera la generalización de los resultados.
- Profundizar el estudio relacionando con otras variables como nivel de actividad física y calidad de sueño inclusive hallar la relación talla/cintura como predictor de riesgo cardiovascular; de esa manera, lograr un mejor trabajo con mejores antecedentes que justifiquen las futuras investigaciones.
- Se sugiere que se generen cuestionarios de hábitos alimenticios adaptables a la realidad filosófica de la casa de estudios y a la cultura alimenticia del estudiante. logrando ser más personalizado.
- Se sugiere que la muestra sea más homogénea similar cantidad de hombres y mujeres para detallar a profundidad parámetros de medición.

DECLARACIÓN DE FINANCIAMIENTO Y DE CONFLICTO DE INTERÉS

El trabajo de investigación fue autofinanciado por los autores, quienes además declaran que no hay conflictos de interés potenciales.

REFERENCIAS

1. Castillo Pimienta C, Chacón De La Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Inv Ed Med.

2016;5(20):230–7.

2. Villena Chavez JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad. *Rev Ginecol y Obstet Peru*. 2017;63(4):6.
3. Plaza K. relacion entre calidad de sueño, habitos alimentrios y circunferencia de cintura. Vol. 1. 2017.
4. ONU, OPS, WFP, UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. *Panor la Segur Aliment y Nutr en América Lat y el Caribe 2019*. 2020;
5. Menéndez, Jesús et al. Enfermedades crónicas y limitación funcional en adultos mayores: estudio comparativo en siete ciudades de América Latina y el Caribe Jesús. *Rev Panam Salud Publica*. 2005;17(5):353–61.
6. ministerio de salud del peru. centro nacional de epidemiologia prevencion y control de Enfermedades. *Minist salud del peru*. 2016;66.
7. Centro Nacional de Epidemiología Prevención y Control de Enfermedades. Estimación de los años de vida saludables perdidos 2016: Resultados. *Carga Enferm en el Perú* [Internet]. 2018;22–44. Available from: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/315255/2.pdf>
8. White EG. enfermedades que se originan en la mente. In: *mente, caracter y personalidad*. 1992. p. 74–8.
9. Elizondo LA, Peña CM, Guajardo EGP. Relacion entre los niveles de autoestima y estres en estudiantes universitarios Relationship between self-esteem and stress levels in university students. 2011;16(81):91–101.
10. Berro Garcia N, Mazo Zea R. estres academico. *universidad abierta interamericana*; 2011.
11. Checa González MJ. Trastornos mentales orgánicos. *Man Práctico Psiquiatr Forense*. 2010;(lii):467–74.
12. Organizacion panamericana de la salud O mundial de la salud. Depresión y otros trastornos mentales comunes. *Organ Panamerica la Salud*. 2017;1–24.
13. Rivas Acuña V, Jiménez Palma CDC, Méndez Méndez HA, Cruz Arceo MD los Á, Magaña Castillo M, Victorino Barra A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horiz Sanit*. 2014;13(1):162.
14. Kantlen K, Eugenia G, Fátima P, Directora D, Tortul L, Candela M. Estrés Académico En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Paraná. 2019;l:25–6. Available from: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

15. Román Collazo C, Ortiz Rodríguez F, Hernández Rodríguez Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev Iberoam Educ.* 2008;46(7):1.
16. Caldera J et al. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Rev Educ Y Desarro.* 2007;77–82.
17. Sanchez Nina A. Modelo Estadístico para Determinar la Deserción Estudiantil de las Escuelas Profesionales de la UNA - PUNO, 2017. 2017;111. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6297>
18. OPS/OMS. América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. *Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición*, 2016. Us1.1. 2017. 163 p.
19. National Institute of Health. Cuestionario De Hábitos Alimentarios. 2007;1–39.
20. Ferro RA, Maguiña VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una Universidad Pública según área de estudio. *Cybertesis UNMSM [Internet]*. 2012;1–60. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1123/1/ferro_mr.pdf
21. Hernández T. “Validación del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos de Ciencias Médicas.” Tesis. 2013;
22. ponce y ponce G, Rieke U, Higuera J, Pimentel J. obesidad, comportamiento alimentario, circunferencia de cintura y actividad física en estudiantes de Enfermería, Mexico. *Rev salud Mex.* 2018;8.
23. Klein S, Allison DB, Heymsfield SB, Kelley DE, Leibel RL, Nonas C. Waist circumference and cardiometabolic risk : a consensus statement from Shaping America ' s Health : Association for Weight Management and Obesity Prevention ; NAASO , The Obesity Society ; the American Society for Nutrition ; and the American Diabetes. 2007;
24. Cordero E, Gonzales P. evaluación del estado nutricional en comensales del comedor universitario de la universidad nacional de la amazonia peruana. 2015.
25. Suaza J, De la Cruz D. Relación de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño con el porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la carrera de Nutrición Humana entre 16-30 años. 2020;1–128.
26. Surco clorinda. ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL IMC DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA AGRÍCOLA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO. 2019;
27. Vara K. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes

- de enfermería en una universidad pública. Lima-2019. Tesis Unmsm [Internet]. 2020;1–108. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11687/Vara_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos Alimentarios En Estudiantes De Medicina De Primer Y Sexto Año De Una Universidad Privada De Lima, Perú. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2016;43(2):6–6. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
 29. Naeem J. Perceived stress and eating habits among medical students. *Med Pharm Sci*. 2014;4(Jun):81–90.
 30. Navarro cruz AR, Vera Lopez O, Mungui Villeda P, Avila Sosa-Sanchez R, Lazacano hernandez M, Ochoa Velasco C, et al. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios de la ciudad de Puebla. *Rev española Nutr comunitaria*. 2017;23(1135–3074):7.
 31. Puente Villena D. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016. 2016;72. Available from: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence>
 32. Becerra-bulla F. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de. 2015;64(2):249–57.
 33. Marisol DC. Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de lima [Internet]. Pontificia universidad catolica peruana; 2016. Available from: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 34. Castillo Luis CJ. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. *Univ Peru Unión*. 2019;1–93.
 35. Galarza G. Facultad de letras y ciencias humanas. Tesis PUCP. 2013;1–8.
 36. Pi RA, Vidal PD, Brassesco BR, Viola L, Aballay R. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. 2015;1748–57.
 37. Phatti Y, Quispe B. hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes en las carreras de ciencias de la salud de la universidad nacional de san agustín. 2017;

38. Pérez Montoya A, Mateos Marcos S. Estado nutricional, medidas antropométricas y estilos de vida en estudiantes universitarios. UNIANDES EPISTEME Rev Ciencia, Tecnol e Innovación. 2017;4(4):406–20.
39. Malo-serrano M, M NC, D DP, Malo-serrano M. La obesidad en el mundo Obesity in the world. 2017;173–8.
40. Aljaber MI, Alwehaibi AI, Algaeed HA, Arafah AM, Binsebayel OA. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. J Fam Med Prim Care. 2019;12.
41. Cubas L. Estres academico y consumo de limentos ultra procesados en estudiantes de nutricion de una universidad publica. 2019;62.
42. Ansari W El, Berg-beckhoff G. Nutritional Correlates of Perceived Stress among University Students in Egypt. 2015;14164–76.
43. AlJaber M, Alwehaib A, Algaeed H, Arafah A, Binsebayel O. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. J Fam Med Prim Care. 2019;8(2):390.
44. Michels N, Man T, Vinck B, Verbeyst L. Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. Eur J Nutr. 2020;1–21.
45. Diana Carolina Vásconez Castro. TUTOR : TUTOR : universidad de Guayaquil; 2020.
46. Melendez, Yeila Bitriago Y. Hábitos alimenticios en los estudiantes de 3 er año de educación media general. habitos alimenticios en los estudiantes de 3er año de educacion. 2015.
47. Hunot C, Vizmanos B. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara , México. :29–41.
48. Matilde M, Sanborn CA. Comida Chatara, Estado y Mercado. 2013.
49. Vio F, lange iita. Guia para Universidades Saludables y otras Instituciones de educacion superior. 2010;1–30.
50. Nacional U, San M De, Decana P. Silabo de Dietetica. 2018;1–12.
51. Lema S, Longo EN. Guías alimentarias para la población argentina. 2013. 25–32 p.
52. Services H. Dietary Guidelines for Americans. 2010;7.
53. Jorge Barzallo CM. Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015. 2015;63.
54. Chepe BH, Stefanny G, Maeda B, Kenji D, Asesora M. Estres en estudiantes

universitarios de la universidad privada juan mejia baca semestre academico 2014 - II. 2014;73.

55. Morales R et al. Anthropometric Indicators to Determine the Obesity and its Relations with the Cardiometabolic Risk. *Finlay Rev Enfermedades no Transm.* 2016;5(1):12–23.
56. Arauz G, Guzman S, Rosello M. La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Med Costarric.* 2013;55(3):122–7.

TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas la muestra

| <u>Variable</u> | N | % |
|-----------------------|-----|-------|
| Sexo | | |
| Femenino | 79 | 74% |
| Masculino | 28 | 26% |
| Edad | | |
| 16 a 19 años | 47 | 43,9% |
| 20 a 30 | 60 | 56,1% |
| Año de estudio | | |
| 1er año | 43 | 40% |
| 2do año | 24 | 22% |
| 3er año | 28 | 26% |
| 5to año | 12 | 11% |
| Procedencia | | |
| Costa | 60 | 56% |
| Sierra | 32 | 30% |
| Selva | 11 | 10% |
| Extranjero | 4 | 4% |
| Total | 107 | 100% |

Tabla 2. Hábitos alimenticios de la muestra general y según género

| <u>General</u> <u>/Género</u> | Masculino | Femenino | Total General | Total% General |
|-----------------------------------|-----------|----------|---------------|-------------------|
| Hábitos Alimenticio Adecuado | 24 | 65 | 89 | 83% |
| Habito Alimenticios Inadecuado | 4 | 14 | 28 | 17% |

Tabla 3. Resultados de cuestionario de hábitos alimenticios

| | Inadecuado | | Adecuado | |
|---|------------|-----|----------|-----|
| Frecuencia de consumo de alimento durante el día | n | % | N | % |
| 3 a 5 veces/día | 14 | 13% | 93 | 87% |
| Frecuencia de Consumo de Comidas Principales y meriendas | | | | |
| Desayuno | | | | |
| Cuantas veces a la semana suele desayunar | 53 | 50% | 54 | 50% |
| Horarios de desayuno | 3 | 8% | 104 | 97% |
| Lugar donde consume desayuno | 8 | 8 | 99 | 92% |
| Compañía del desayuno | 49 | 46% | 58 | 54% |
| Merienda a Media Mañana | | | | |
| Que es lo que acostumbra consumir a media mañana | | | | |
| Hamburguesas, Snacks,Galletas, Helados | 47 | 44% | | |
| Frutas (enteras o preparados) | | | 60 | 56% |
| Merienda a Media Tarde | | | | |
| Que lo q acostumbra a consumir a media tarde | | | | |
| Hamburguesas, Snacks,Galletas, Helados | 58 | 54% | | |
| Frutas (enteras o preparados) | | | 49 | 46% |

Almuerzo

| | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|
| Cuántas veces a la semana suele almorzar | 35 | 33% | 72 | 67% |
| Durante que horario consume su almuerzo | 2 | 2% | 105 | 98% |
| Donde consume su almuerzo | 1 | 1% | 106 | 99% |

Que suele consumir mayormente en su almuerzo

| | | | | |
|---|----|-----|----|-----|
| Comida light, pollo a la brasa, pizzas, alimento chatarra | 54 | 51% | | |
| Comida Criolla y vegetariana | | | 53 | 49% |
| Con quien consume su almuerzo | 27 | 25% | 80 | 75% |

Cena

| | | | | |
|---------------------------------------|----|-----|-----|-----|
| Cuántas veces a la semana suele cenar | 62 | 58% | 45 | 42% |
| En que horarios consume su cena | 18 | 17% | 89 | 83% |
| Donde consume su cena | 5 | 5% | 102 | 95% |

Que suele consumir mayor mente en su cena

| | | | | |
|---|----|-----|----|-----|
| Comida light, pollo a la brasa, pizzas, alimento chatarra | 67 | 63% | | |
| Comida Criolla y vegetariana | | | 40 | 37% |
| Con quien consume su cena | 40 | 37% | 67 | 63% |

Frecuencia en tipo de preparación en las comidas principales durante la semana

| | | | | |
|-------------------------------|---|----|----|-----|
| frituras | 8 | 8% | | |
| Sancochado, guisado, al horno | | | 99 | 92% |

Consumo de bebidas

| | | | | |
|---|----|-----|-----|-----|
| Cuál es la bebida que acostumbra tomar Desayuno | 6 | 6% | 101 | 94% |
| Bebidas que acompaña las menestras | 64 | 60% | 43 | 40% |
| Bebida acostumbrada a tomar durante el día | 20 | 19% | 87 | 81% |
| Consumo de bebidas alcohólicas | 8 | 8% | 99 | 92% |

Frecuencia de consumo**Lácteos y derivados**

| | | | | |
|--|----|-----|----|-----|
| ¿Qué tan seguido toma leche? /Frecuencia de consumo de leche | 93 | 87% | 14 | 13% |
|--|----|-----|----|-----|

| | | | | |
|-------------------------------|----|-----|----|-----|
| Que tan seguido consume queso | 91 | 85% | 16 | 15% |
|-------------------------------|----|-----|----|-----|

| | | | | |
|------------------------------|----|-----|----|-----|
| Acompañamiento de Pan | 26 | 24% | 81 | 76% |
|------------------------------|----|-----|----|-----|

Acompañamiento del pan

| | | | | |
|---|----|-----|----|-----|
| Carnes | | | | |
| Frecuencia de consumo de carne de res o cerdo | 10 | 94% | 6 | 6% |
| Frecuencia de consumo de pollo | 73 | 68% | 34 | 32% |
| Frecuencia de consumo de pescado | 81 | 76% | 26 | 24% |
| Huevo y preparación | | | | |
| Frecuencia de consumo de huevo | 61 | 57% | 46 | 43% |
| Tipo de preparación del huevo | 37 | 35% | 70 | 65% |
| Menestra | | | | |
| Frecuencia de consumo de menestras | 19 | 18% | 88 | 82% |
| Verduras y/o ensaladas | | | | |
| Cuántas veces suele consumir ensaladas y verduras | 25 | 23% | 82 | 77% |
| Alimentos misceláneos | | | | |
| Frecuencia del consumo de mayonesa | 26 | 24% | 81 | 76% |
| Suele agregar sal a las comidas agregadas | 65 | 61% | 42 | 39% |
| Cuántas cucharaditas de azúcar agrega a un vaso | 13 | 12% | 94 | 88% |

Tabla 4. Nivel de estrés académico en estudiantes.

| <u>Estrés Académico</u> | | Leve | % | Moderado | % | Alto | % | Total N.º | Total % |
|-------------------------|-----------|------|------|----------|-------|------|-------|--------------|------------|
| General | | 1 | 1% | 96 | 90% | 10 | 9% | 107 | 100% |
| Por Genero N.º | Masculino | 1 | 3.5% | 25 | 89.3% | 2 | 7.2% | 28 | 100% |
| | Femenino | 0 | 0% | 71 | 89.9% | 8 | 10.1% | 79 | 100% |

Tabla 5a. Nivel de riesgo cardiovascular según circunferencia de cintura y Genero

| <u>Riesgo Cardiovascular</u> | | Bajo | % | Moderado | % | Alto | % | Total N.º | Total % |
|------------------------------|-----------|------|-------|----------|-------|------|------|-----------|---------|
| | General | 84 | 78% | 20 | 19% | 3 | 3% | 107 | 100% |
| Por Género N.º | Masculino | 28 | 100% | 0 | 0% | 0 | 0% | 28 | 100% |
| | Femenino | 56 | 70,9% | 20 | 25,3% | 3 | 3,8% | 79 | 100% |

Tabla 5B. Nivel de riesgo cardiovascular según la circunferencia de cintura por año de curso

| | | <u>Año de Estudio</u> | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------|-----------------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|------------|-------|-------------|------|
| | | 1er año | % | 2do año | % | 3er año | % | 5to año | % | Total | % |
| C C I | Riesgo bajo | N 35 % 81.4% | 41,6% | 22 91.7% | 26,2% | 18 64,3% | 21,4% | 9 75% | 10,8% | 84 79% | 100% |
| | Riesgo incrementado | N 6 % 14% | 30% | 1 4.2% | 5% | 10 35,7% | 50% | 3 25% | 15% | 20 18% | 100% |
| | Riesgo alto | N 2 % 4.7% | 66,6% | 1 4.2% | 33,3% | 0 % | 0% | 0 0% | 0% | 3 3% | 100% |
| | Total | N 43 % 100% | | 24 100% | | 28 100% | | 12 100% | | 107 100% | |

Tabla 6. Relación entre hábitos alimenticios y estrés académico.

| | | <u>Estrés académico</u> | |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|
| Rho de spearman | Hábitos alimenticios | Coeficiente de correlación | -,283 |
| | | P | ,003 |
| | | n | 107 |

Tabla 7. Relación entre hábitos alimenticios y circunferencia de cintura

| | | <u>Hábitos alimentarios</u> | |
|------------------------|---------------------|------------------------------------|--------------|
| Rho de spearman | Rango de CCI | Coeficiente de correlación | -,145 |
| | | P | ,136 |
| | | n | 107 |

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de hábitos alimenticios

Cuestionario de Hábitos alimenticios

Introducción:

Hola, nuestros nombres son Juan David Ruiz Cazares y Julio Fernando Quispe Shuña estudiantes de Nutrición Humana/F.C.Salud Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene propósito central reconocer las características de los hábitos alimenticios y estrés académico que acompaña a los estudiantes de educación superior, universidad, especialidad, doctorado. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a juancazares@upeu.edu.pe, 987088639

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar.

I. Información general

- 1.1) Nombres y Apellidos:** _____ **1.2) Edad:** _____
1.3) Género: M () F () **1.4) Escuela:** Nutrición () Psicología () Enfermería () **1.5) Ciclo** _____
1.6) Religión: Adventista () Católico () Evangélico () otros _____
1.7) Procedencia: Costa () Sierra () Selva () **1.8) Estado Civil:** Casado () Soltero () Conviviente ()
1.9) Situación Laboral: Solamente estudia () Trabaja y estudia () **2.0) Lugar de Residencia:** _____

II. Cuestionario sobre Hábitos Alimenticios

Instrucciones: Marca con una "X" la respuesta que Ud. considere más apropiada.

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 4 veces al día
- d. 5 veces al día
- e. Más de 5 veces al día

3. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?

- a. 4:00 am – 4:59 am
- b. 5:00 am – 5:59 am
- c. 6:00 am – 6:59 am
- d. 7:00 am – 7:59 am
- e. 8:00 am – 8:59 am

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

4. ¿Dónde consume su desayuno?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulante

5. ¿Con quién consume su desayuno?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?

- a. Leche y/o Yogurt
- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinua -Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. Otros, especificar:

6a. ¿Qué tan seguido toma leche?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

7. ¿Consume pan?

- a. Si (Pasar a la pgta.7a)
- b. No (Pasar a la pgta.7b)

7.a. ¿con que acostumbra acompañarlo?

- a. Queso Y/o pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos
- d. Mantequilla Y/o frituras(huevo frito , tortillas)
- e. Mermelada y/o manjar blanco

7b. En caso de consumir pan ¿Que consume?_____

8. ¿Qué tan seguido consume queso?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1 -2 Veces a la semana
- d. Interdiario

- e. Diario

9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua Natural
- b. Refrescos
- c. Infusiones
- d. Gaseosas
- e. Jugos industrializados
- f. Bebidas rehidratantes

12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- a. Nunca
- b. 1-2 Veces a la semana
- c. 3-4 Veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

13. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?

- a. 11:00 am-11:59 am
- b. 12:00 m - 12:59 m
- c. 1:00 pm - 1:59 pm
- d. 2.00 pm - 2:59 pm
- e. Más de las 3:00 pm

14. ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

16. ¿Con quién consume su almuerzo?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario

18. ¿En qué horarios consume su cena?

- a. 5:00 pm – 5:59 pm
- b. 6:00 pm – 6:59 pm
- c. 7:00 pm - 7:59 pm
- d. 8.00 pm - 8:59 pm
- e. Más de las 9:00 pm

19. ¿Dónde consume su cena?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

21. ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Sólo(a)

22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes

- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones

27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- a. Nunca (Pasar a la pgta. 28)
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

27a. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?

- a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c. Con Gaseosas
- d. Con Agua

28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes

- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- a. Si (Pasar a la pgta. 32.a)
- b. No

32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- a. Menos de 1 vez al mes
- b. 1 vez al mes
- c. 1-2 veces al mes
- d. 1 vez a la semana
- e. Más de 1 vez a la semana

UPEU

FCS EP Nutrición Humana Bach.

Ruiz Cazares Juan David & Quispe Shuña Fernando Julio

Anexo 2: Cuestionario (Cuestionario de medición de estrés académico SISCO)

III. Estrés académico

Instrucción: Por favor, responda lo que le solicite en cada pregunta

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

- Si
 No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es nunca y (5) siempre.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

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

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| Otra _____ (Especifique) | | | | | |

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

| Reacciones físicas | | | | | |
|--|--------------|-------------|----------------------|---------------------|----------------|
| | (1) Nunca | (2) Rara | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| Reacciones psicológicas | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| Reacciones | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Otras (especifique) | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| | | | | | |

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

| | (1) Nu | (2) Rara | (3) Algu | (4) Casi siempre | (5) Siemp |
|---|-----------|-------------|-------------|---------------------|--------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| Elogios a sí mismo | | | | | |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación | | | | | |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa | | | | | |
| Otra _____ (especifique) | | | | | |

Anexo 3 ficha de datos antropométricos (circunferencia de cintura)

| | | |
|-----------------------------------|--|-------------|
| <u>Nombre:</u> | | |
| Peso: | | IMC: |
| Talla: | | |
| Circunferencia de cintura: | | Dx: |

Anexo 4. Operalización de la variable

| <u>Variables</u> | <u>Definición conceptual</u> | <u>Indicadores</u> | <u>Categorías</u> | <u>Valores Clasificación</u> |
|------------------------------------|---|--|--|---|
| <u>HÁBITOS ALIMENTARIOS</u> | Se define a los hábitos alimentarios como costumbres familiares y sociales, sobre la utilización, sobre la utilización, preparación e ingestión de determinados alimentos. (46) | Número de comidas | <ul style="list-style-type: none"> • adecuado: 3 a 5 comidas al día (47) • Inadecuado: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día | <p>En la encuesta de hábitos alimentarios se les asigno un puntaje correspondiente de acuerdo criterio de importancia</p> <p>Si se contesta de manera adecuada se le coloca un 1 punto a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horario de consumo de comidas principales. • Lugar de consume de comidas principales. • Compañía con la que consume sus comidas principales. • Bebidas con las que suele acompaña su plato de menestras. <p>Se les otorgaron: 2 puntos si constaran de forma (adecuada):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al consumo del pan con el (acompañamiento adecuado) • Al consumo del huevo con una (preparación adecuada) y a los demás indicadores; por otro lado, aquellas personas que contestan de manera inadecuada no se otorgan puntos. <p>Al final todas las preguntas de hábitos alimenticios tienen una suma de 58 puntos.</p> |
| | | Frecuencia de consumo de comidas principales | <p>Adecuado: Consumo diario de comidas principales (47)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inadecuado: Consumo no diario de las comidas principales. | |
| | | Horario de consumo de alimentos | <p><u>En el desayuno:</u></p> <p>Adecuado: 6:00am a 8:59am</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inadecuado: antes de las 6:00am o a partir de las 9:00am <p><u>En el almuerzo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: 12:00m a 2:59pm • Inadecuado : antes de las 12:00m o a partir de las 3:00pm | |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|--|
| | | | <p>En la cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado : 6:00pm a 8:59pm • Inadecuado : antes de las 6:00pm o a partir de las 9:00pm | Los alumnos que obtendrían de 0 a 29 puntos presentaban (hábitos alimenticios inadecuados) y mayor a 30 (hábitos alimenticios adecuados)(20) |
| | Lugar donde consume sus alimentos | <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: En casa, en universidad , en restaurante • Inadecuado: En los quioscos o en puestos ambulantes.. | | |
| | Compañía | <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Con compañía(47) • Inadecuado: Solo(a) | | |
| | Tipo de comida | <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Comida criolla (tipo comida de casa) (48). • Inadecuado: Comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas) , vegetariana, pollo a la brasa-pizzas (49) | | |
| | Se define a los hábitos | Tipo de preparación de las comidas principales | <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno (48)(50) | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------|--|--|
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | alimentarios como costumbres familiares y sociales, sobre la utilización, sobre la utilización, preparación e ingestión de determinados alimentos. (46) | Consumo de refrigerios | <ul style="list-style-type: none"> • Inadecuado: Frituras • Adecuado: Frutas (51) • Inadecuado: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada | |
| | | Consumo de bebidas | Con las comida principales <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Agua natural o refrescos • Inadecuado: Otros tipos de bebidas | |
| | | | Con las comida principales <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Agua natural o refrescos • Inadecuado: Otros tipos de bebidas | |
| | | | Durante el día <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena • Inadecuado: Otros tipos de bebida con aporte insuficiente aporte nutricional | |
| | | Alcohólicas | | |

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Máximo 1 vez al mes; vino, sangría o cerveza, como máximo 2 copas. • Inadecuado: Más de 1 vez al mes, pisco u otras bebidas alcohólicas, más de 2 copas |
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | Se define a los hábitos alimentarios como costumbres familiares y sociales, sobre la utilización, sobre la utilización, preparación e | Frecuencia de consumo | Lácteos y derivados <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Diario o Interdiario • Inadecuado: Igual o menos de 3 días a la semana |
| | | | Acompañamiento del pan <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas. • Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos |
| | | | Carne de Res o Cerdo <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumo de 1 -2 veces por semana |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>ingestión de determinados alimentos. (46)</p> <p>.</p> <p>Se define a los hábitos alimentarios</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Inadecuado: Consumo de menos de una vez por semana o más de 2 veces por semana <p>Carne Pollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana • Inadecuado: Consumir menos de 1 vez por semana o más veces por semana o consumo diario <p>Carne de Pescado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana • Inadecuado: Consumo de menos de 1 vez por semana <p>(20)</p> <p>Huevo y forma de preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana , sancochado, escalfado o pasado • Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la |
|--|---|--|--|

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| | como costumbres | | semana, en frituras o preparaciones(52) | |
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | familiares y sociales, sobre la utilización, sobre la utilización, preparación e ingestión de determinados alimentos. (46) | | Menestras <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario. • Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario. | |
| | | | Ensalada de verduras <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumir de manera diaria o interdiaria. • Inadecuado: Consumir menos de 3 veces por semana | |
| | | | Mayonesa <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: Consumir máximo 1-2 vez al mes o nunca • Inadecuado: Consumir más de 2 veces por mes | |
| | | | Sal a las comidas ya preparadas <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: no adicionarle sal a las comidas ya preparadas. | |

| | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Inadecuados: adicionar sal a las comidas ya preparadas | |
| | | | <p>Azúcar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado: máximo 2 cucharaditas por vaso • Inadecuado: más de 2 cucharaditas por vaso | |
| ESTRÉS ACADEMICO | la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor (53) | <ul style="list-style-type: none"> - Nivel de preocupación o nerviosismo. - Frecuencia de situación de estrés -Frecuencia de reacciones psicológica, física y comportamentales -Estrategias para afrontar el estrés. (54) | -Tiene un ítem de filtro dicotómico(si-no), lo cual ayuda a identificar si es o no candidato a contestar el cuestionario. -Un ítem de escalamiento tipo Likert de cinco valores numérico(del 1-5 donde 1 es poco y 5 mucho) permite reconocer el nivel de intensidad estrés académico. -Ocho ítems con cinco valores categóricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).alli se identifica la frecuencia de las demandas del entorno como estímulo estresor. - | El nivel de estrés que tienen los estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> • Sin estrés (0) • Leve (1-55) • Moderado (56-110) • Alto (111-165) |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------|---|---|
| | | | -Dieciséis ítems donde permite Allí se identifica la frecuencia con que se presenta los síntomas o reaccion al estímulo estresor. -Ocho ítems donde permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. | |
| CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA | Este método se utiliza como un predictor de la masa grasa abdominal, es un perímetro que nos permite estimar la grasa corporal a nivel del abdomen. La grasa abdominal e es un buen predictor de obesidad y riesgo cardiovascular. (55) | - circunferencia de cintura | Permite identificar riesgo cardiovascular bajo, incrementado, alto tanto en hombres como en mujeres. | <ul style="list-style-type: none"> • Hombres (<93 riesgo bajo, 94-101, riesgo incrementado, >102 riesgo alto) • Mujeres (<79 riesgo bajo, 80-87 riesgo incrementado,>88 riesgo alto) (56) |

