

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Medicina Humana



**Hábitos alimentarios y su asociación con la depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima Perú: Un estudio transversal**

Tesis para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano

**Autor:**

Adriana Micaela Daniel Armas  
Diego Sebastián Polanco Taipe

**Asesor:**

Médico cirujano con Especialidad en Psiquiatría Eduardo Jesus  
Rodriguez Yauri

Lima, 25 febrero 2026

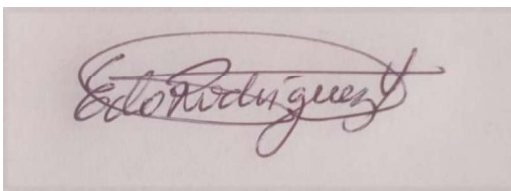
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Eduardo Jesus Rodriguez Yauri, docente de la Facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Medicina Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Hábitos alimentarios y su asociación con la depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima Perú: Un estudio transversal”** de los autores Adriana Micaela Daniel Armas y Diego Polanco Taipe tiene un índice de similitud de 17% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de Febrero del año 2026.



Eduardo Jesus Rodriguez Yauri

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 25 día(s) del mes de febrero del año 2026, siendo las 17:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mtra. Huonca Marco Isabel Katherine, el (la) secretario(a): M. Yauri García Deysi Karol y los demás miembros: Mtra. Chavez Sosa Janett Virginia y el (la) asesor(a) M. Rodriguez Yauri Eduardo Jesus

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Hábitos alimentarios y su asociación con la depresión y ansiedad en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima Perú: un estudio transversal"

- de los (las) bachilleres:
- a) Adriana Micaela Daniel Armas
  - b) Diego Sebastian Polanco Taipe
  - c)

conducente a la obtención del título profesional de: Médico Cirujano

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (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 al (a la) / a (los) (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:

Bachiller (a): Adriana Micaela Daniel Armas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	14	C	Aceptable	Bueno

Bachiller (b): Diego Sebastian Polanco Taipe

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	14	C	Aceptable	Bueno

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (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.

\_\_\_\_\_  
Presidente/a

\_\_\_\_\_  
Asesor/a

\_\_\_\_\_  
Bachiller (a)

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Secretario/a

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

## **AGRADECIMIENTOS**

“En primer lugar agradezco a Dios por acompañarme durante toda la carrera, a mis padres por su incansable sacrificio, apoyo y amor durante estos 7 años, a mis hermanos y tíos por su apoyo incondicional. Este logro es por y para ustedes”.

**Adriana M. Daniel Armas**

"Primeramente agradezco a Dios, a mi madre Nely por inculcarme los valores que hoy practico, a mi hermano Thiago quien me enseñó el valor del cuidado y mis tíos quienes participaron en mi crianza, sin ellos no estaría donde estoy".

**Diego S. Polanco Taipe**

## ÍNDICE

Declaración Jurada de Originalidad de Tesis.....	2
Agradecimientos.....	4
1. Introducción.....	7
2. Metodología.....	8
3. Resultados.....	10
4. Discusión.....	11
5. Conclusión.....	12
6. Referencias bibliográficas.....	12
7. Tablas.....	16
8. Figuras.....	21
9. Anexos.....	21

# Hábitos alimentarios y su asociación con la depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima Perú: Un estudio transversal

Dietary habits and their association with depression and anxiety in Human Medicine students of a Private University in Lima, Peru: A cross-sectional study

Adriana M. Daniel Armas <sup>a</sup>, Diego S. Polanco Taipe <sup>a</sup>

<sup>a</sup>Escuela Profesional de Medicina Humana, Universidad Peruana Unión,  
Carretera Central Km 19.5, Ñaña, Lurigancho – Chosica, Lima 15464, Perú

---

## Resumen

**Introducción:** En el último decenio la salud mental se ha ido deteriorando en estudiantes de Medicina Humana, destacándose la ansiedad y depresión como las afecciones con mayor prevalencia, constituyendo una problemática de interés en salud pública. Por otro lado, evidencia actual indica que en su mayoría los universitarios presentan malos hábitos alimentarios, asimismo, existe evidencia que sustenta que los hábitos alimentarios podrían estar relacionados con el bienestar emocional, a pesar de ello, los estudios que abarcaron esta asociación en universitarios de Medicina Humana en Perú son limitados. **Objetivo:** Determinar la asociación de los hábitos alimentarios y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en universitarios de Medicina Humana de una universidad privada de Lima durante el año 2025. **Métodos:** Se efectuó un estudio transversal analítico durante el año 2025 en estudiantes de medicina mayores de 18 años. Los hábitos alimentarios se evaluaron mediante el Índice de Alimentación Saludable, mientras que la ansiedad y depresión se midieron utilizando las escalas GAD-7 y PHQ-9, respectivamente. Se utilizó regresión de Poisson para evaluar la asociación de interés. **Resultados:** Incluimos un total de 264 estudiantes, de los cuales la minoría presentó hábitos alimentarios saludables (1.1%), con prevalencias altas de ansiedad (34.9%) y depresión (45.1%). Por cada punto adicional en el índice de alimentación saludable, la prevalencia de ansiedad se redujo en un 3% (RPa: 0.97; IC 95%: 0.95 a 0.98), mientras que la prevalencia de depresión disminuyó en un 2% (RPa: 0.98; IC 95%: 0.96 a 0.99). **Conclusión:** Como conclusión se obtuvo una asociación inversamente proporcional entre hábitos alimentarios y presencia sintomatológica ansiosa y depresiva en universitarios de Medicina Humana, resaltando la importancia de fomentar patrones alimentarios saludables como elemento clave de las medidas integrales orientadas a la prevención de ansiedad y depresión, con el fin de promover el bienestar emocional en los universitarios. Futuros estudios deberían evaluar la direccionalidad de esta asociación mediante uso de diseños longitudinales y profundizar en mecanismo subyacentes.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios; ansiedad; depresión; estudiantes de medicina; salud mental

---

## Abstract

**Introduction:** Over the past decade, mental health has deteriorated among medical students, with anxiety and depression standing out as the most prevalent conditions, constituting a public health concern. Furthermore, current evidence indicates that most university students have poor dietary habits. There is also evidence suggesting that dietary habits may be related to emotional well-being; however, studies examining this association among medical students in Peru are limited. **Objective:** To determine the association between dietary habits and the presence of anxiety and depression symptoms in medical students at a private university in Lima during 2025. **Methods:** An analytical cross-sectional study was conducted in 2025 among medical students over 18 years of age. Dietary habits were assessed using the Healthy Eating Index, while anxiety and depression were measured using the GAD-7 and PHQ-9 scales, respectively. Poisson regression was used to evaluate the association of interest. **Results:** We included a total of 264 students, of whom only a minority (1.1%) presented healthy dietary habits, with high prevalences of anxiety (34.9%) and depression (45.1%). For each additional point on the healthy eating index, the prevalence of anxiety decreased by 3% (aPR: 0.97; 95% CI: 0.95 to 0.98), while the prevalence of depression decreased by 2% (aPR: 0.98; 95% CI: 0.96 to 0.99). **Conclusion:** In conclusion, an inversely proportional association was found between dietary habits and the presence of anxious and depressive symptoms in medical students, highlighting the importance of promoting healthy eating patterns as a key element of comprehensive measures aimed at preventing anxiety and depression, in order to promote emotional well-being among university students. Future studies should evaluate the directionality of this association using longitudinal designs and delve deeper into the underlying mechanisms.

**Keywords:** Dietary habits; anxiety; depression; medical students; mental health