

Tesis Jannet y Danna 2025

by David Javier

Submission date: 27-Jan-2025 09:44AM (UTC-0800)

Submission ID: 2572843406

File name: Tesis_v9_Janneth_y_Danna.docx (660.53K)

Word count: 7224

Character count: 42801

²
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de
una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Autor:

¹
Yaneth Santamaria Davila

Danna Ararith Mariategui Boyascky

Asesor:

Mg. María Alina Miranda Flores

Lima, noviembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

SSSS

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Dddddd

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme alcanzar este momento en mi vida, un sueño que anhelé y esperé durante muchos años. Él hizo posible que el camino hacia esta meta profesional se desarrollara de maneras inimaginables, únicamente por Su gracia.

A mi compañero de vida, mi esposo Carlos, por su apoyo incondicional, su paciencia y su fe en mis capacidades. Gracias por brindarme siempre palabras de aliento y por fortalecer mi fe, especialmente en aquellos momentos en los que parecía imposible seguir adelante.

A mi tío Eduardo, quien ha estado a mi lado desde mi infancia como un padre, inculcándome el valor de la responsabilidad y enseñándome que ser una profesional debía ser una prioridad. Gracias por ser un ejemplo de bondad y generosidad.

Yaneth

A mi valiente madre, mi mayor ejemplo, inspiración y motivación. Este logro es el resultado de tu amor, apoyo y sacrificio constante.

Danna

AGRADECIMIENTOS

Quiero comenzar agradeciendo a Dios por haberme provisto lo necesario durante estos cinco años de carrera, por darme vida, salud y fortaleza en los momentos difíciles.

A mi madre, Ana María Davila, a mi hermana, Nataly Santamaria, y a mi esposo, por su motivación constante. Saber que cuento con su respaldo y cariño ha sido mi motor para seguir adelante.

Mi gratitud se extiende a la Universidad Peruana Unión y a sus docentes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, quienes han forjado en mí una profesional con valores, principios y vocación de servicio.

A nuestro asesor, David Javier Aliaga, por su valioso acompañamiento en este trabajo, alentándonos a esforzarnos siempre un poco más y motivándonos a perseverar. Finalmente, a mi compañera y colega Danna, por decidir continuar juntas a pesar de las adversidades académicas.

Yaneth

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en los momentos más cruciales de mi vida.

A mi querida madre, por su apoyo incondicional y por darlo todo por mí desde que tengo uso de razón. A mi familia y a Anamiley, por estar siempre a mi lado en cada decisión.

A mi asesor David Javier-Aliaga, por su eficacia y su actitud positiva en cada paso de este proceso. Y a mis amigos, quienes de muchas maneras contribuyeron a la realización de este proyecto. Gracias, Yaneth y Carlos.

Danna

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
TABLA DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRAC	ix
INTRODUCCIÓN	10
MATERIALES Y MÉTODOS	13
Diseño metodológico	13
Participantes	13
Instrumentos y equipos de medición	14
Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos	15
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN	18
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLAS

Table 1. Características sociodemográficas de los miembros de una comunidad cristiana peruana (n=308).

Table 2. Análisis de correlación de los hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés

Table 3. Modelo de regresión múltiple para el estrés

RESUMEN

Introducción. La literatura científica evidencia que los hábitos alimentarios, el bienestar espiritual y el estrés están asociados, aunque se conoce poco sobre sus interrelaciones en el contexto de una comunidad cristiana. Por ello, el objetivo de este estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual como factores explicativos del estrés en una comunidad cristiana peruana. **Materiales y métodos.** La investigación tuvo un diseño no experimental y fue de tipo explicativo. La muestra estuvo compuesta por 308 miembros de una comunidad cristiana de Lima, Perú, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se utilizaron el Cuestionario de Hábitos Alimentarios, la Escala de Bienestar Espiritual y la Escala de Estrés. **Resultados.** Los resultados mostraron una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés ($r = -.266, p < .001$), así como entre el bienestar espiritual y el estrés ($r = -.459, p < .001$). Además, el análisis de regresión múltiple reveló que los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual explican el 22.2% (R^2 ajustado) de la variabilidad del estrés. Los coeficientes estandarizados (β) indicaron que el bienestar espiritual ($\beta = -.417$) tiene un mayor peso en la explicación del estrés que los hábitos alimentarios ($\beta = -.138$). **Conclusiones.** Los resultados sugieren que el bienestar espiritual tiene un impacto más significativo en la reducción del estrés que los hábitos alimentarios. Por lo tanto, se recomienda que las intervenciones de salud pública adopten un enfoque integral, que no solo aborde el aspecto nutricional, sino que también incorpore el componente espiritual (bienestar espiritual).

Palabra clave: Hábitos alimentarios, bienestar espiritual, estrés, cristianos

ABSTRAC

Introduction. Scientific literature shows that eating habits, spiritual well-being, and stress are interconnected, although little is known about their relationships within the context of a Christian community. Therefore, the objective of this study was to determine the relationship between eating habits and spiritual well-being as explanatory factors of stress in a Peruvian Christian community. **Materials and Methods.** The research followed a non-experimental, explanatory design. The sample consisted of 308 members of a Christian community in Lima, Peru, selected through non-probabilistic, purposive sampling. Data were collected using the Eating Habits Questionnaire, the Spiritual Well-Being Scale, and the Stress Scale. **Results.** The results revealed a significant relationship between eating habits and stress ($r = -.266, p < .001$), as well as between spiritual well-being and stress ($r = -.459, p < .001$). Additionally, the multiple regression analysis showed that eating habits and spiritual well-being together explained 22.2% (*adjusted R*²) of the variability in stress. The standardized coefficients (β) indicated that spiritual well-being ($\beta = -.417$) had a greater impact on explaining stress than eating habits ($\beta = -.138$). **Conclusions.** The findings suggest that spiritual well-being has a more significant impact on stress reduction than eating habits. Therefore, public health interventions are recommended to adopt a comprehensive approach that addresses not only the nutritional aspect but also incorporates the spiritual component (spiritual well-being).

Keywords: Eating Habits, Spiritual Well-Being, Stress, Christians

INTRODUCCIÓN

El estrés sucede cuando el individuo reacciona a los acontecimientos con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente (1,2). Este es un problema creciente y de salud pública, se estima que la prevalencia en la población general está entre el 2.2% y el 82.5% (3–5). En una investigación realizado por la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en ingles), en EE. UU., se reportó que los adultos de la Generación Z presentaron el nivel de estrés más alto durante el mes anterior, en promedio, 6.1 de 10, 5.6 para los millennials (de 24 a 41 años), 5.2 para la Generación X (de 42 a 55 años), 4.0 para los boomers (de 56 a 74 años) y 3.3 para los adultos mayores (75+) (6). Asimismo, la literatura ha demostrado que esta problemática tiene efectos adversos en el bienestar físico y psicológico de las personas. A nivel psicológico, trastornos de ansiedad, tristeza, problemas de memoria, problemas cognitivos, entre otros (7,8). A nivel físico, el síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, entre otros (7–9). Finalmente, varios estudios han demostrado que los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual son factores protectores importes del estrés (10–14).

Los hábitos alimentarios son el conjunto de comportamientos vinculados al consumo de alimentos (15). En un estudio realizado en Polonia (16), se reportó que el 90,7% tenían hábitos alimentarios no saludables. Por otra parte, Vilches-Chávez et al. (17) indicaron que los comportamientos insalubres constituyen una de las causas primordiales del incremento en las tasas de enfermedades no transmisibles en Perú. Los hábitos alimentarios inadecuados afecta la prevalencia de la mala salud mental y se correlaciona con una mayor frecuencia de enfermedades como la obesidad, problemas coronarias, metabólicas, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular, entre otras (16,18). No obstante, los hábitos alimentarios adecuados están relacionado con la salud, el bienestar de las personas, la reducción de los riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles e incluso prevenir la muerte prematura (16,19). También los estudios han revelado que los hábitos alimentarios adecuados están relacionado con el estrés (13).

El bienestar espiritual es conceptualizado como la armonía interna que siente un individuo debido a su relación consigo misma y con Dios (20). Las investigaciones actuales evidencian que los individuos con altos niveles de bienestar espiritual tienden a desarrollar una mejor salud mental, satisfacción con la vida, resiliencia y un bienestar subjetivo (21–25). Asimismo, el bienestar espiritual está relacionado con una mejor calidad de vida, pues quienes mantienen altos niveles de espiritualidad reportan mayores niveles en los dominios de

relaciones sociales, ambientales y psicológicos (10,14). Por otro lado, la espiritualidad está asociada con menores niveles de depresión, ansiedad y uso de sustancias adictivas (11,21,22,26). Otros estudios han señalado que el bienestar espiritual contribuye a la reducción del estrés, lo que sugiere que el fortalecimiento de la espiritualidad puede ser una estrategia efectiva para mitigar los efectos adversos del estrés (11,12,27).

El Modelo de Interconexión entre Espíritu, Mente y Cuerpo (28) subraya que estos tres elementos están profundamente entrelazados e interactúan simultáneamente, lo que implica que no pueden ser tratados de manera aislada. La interacción armoniosa entre espíritu, mente y cuerpo contribuyen de manera integral la calidad de vida de un individuo. En el contexto de nuestra investigación, en lugar de abordar el estrés únicamente desde el control de sus síntomas, es fundamental considerarlo tanto desde el aspecto espiritual (bienestar espiritual) como del aspecto físico (como los hábitos alimentarios). En este sentido, un bienestar espiritual fuerte favorecería una percepción diferente del estrés, ayudando a interpretarlo como una oportunidad de crecimiento personal en lugar de una amenaza. Del mismo modo, los hábitos alimentarios saludables fortalecerían la interconexión entre cuerpo y mente, fomentando un equilibrio integral que facilite enfrentar el estrés con mayor eficacia. Finalmente, el modelo también señala que las intervenciones de salud pública deben implementarse considerando el espíritu, la mente y el cuerpo.

Varios estudios han demostrado la relación entre la espiritualidad y el estrés (11,12,29–32). No obstante, no existen investigaciones de la relación de estas variables en el contexto de una comunidad cristiana. Los estudios previos encontrados han sido en el contexto de otras religiones o han explorado la espiritualidad asociada a otras variables. Por ejemplo, en un estudio realizado en una comunidades musulmanas de Indonesia, se demostró la relación entre el bienestar espiritual y el estrés (Hamka et al., 2022). Asimismo, el estudio realizado en cristianos árabes jordanos, se evidenció el impacto del bienestar espiritual sobre la salud general (Musa et al., 2016). Además, en la investigación realizado en las organizaciones islámicas, se evidenció la relación de la salud espiritual y el estrés laboral (34); y en otro estudio se encontró una relación entre la espiritualidad islámica y el bienestar psicológico (35). Por otro lado, respecto a la relación entre los hábitos o conductas alimentarias y el estrés, múltiples investigaciones han confirmado la relación entre ellos (13,36,37). Por ejemplo, Hill et al. (13), en un estudio de metaanálisis realizado en adultos sanos, mostraron la interacción entre estas dos variables. Sin embargo, no se han encontrado estudios sobre la asociación de estas variables en el contexto de una comunidad cristiana.

Este estudio es significativo debido a la creciente necesidad de comprender cómo los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual pueden contribuir a la reducción del estrés, especialmente en contextos específicos como el de una comunidad cristiana peruana, donde la espiritualidad puede jugar un papel clave en la salud mental. Aunque la literatura científica ha evidenciado vínculos entre estos factores, existen pocas investigaciones que exploren sus interrelaciones en este tipo de comunidades. Este estudio no solo busca profundizar en estas relaciones, sino que también tiene el potencial de ofrecer orientaciones valiosas para el diseño de intervenciones de salud pública con un enfoque integral, que considere tanto la alimentación saludable como el fortalecimiento del bienestar espiritual como estrategias para la gestión del estrés. Por lo tanto, el objetivo general del presente estudio es analizar los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual como factores explicativos del estrés en una comunidad cristiana peruana. Asimismo, los objetivos específicos son: 1) determinar la correlación entre los hábitos alimentarios y el estrés, y 2) determinar la correlación entre el bienestar espiritual y el estrés.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico

La investigación es de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo explicativo (38). Las variables considerados son: el estrés como variable dependiente y los hábitos alimentarios y el bienestar mental como las variables independientes.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 308 miembros pertenecientes a las iglesias adventistas del séptimo día ubicados en Lima Metropolitana, Perú. La selección de muestra se realizó mediante el muestreo no probabilístico de tipo intencional (38). Los criterios de inclusión considerados fueron: miembros de ambos géneros, bautizados hace más de 6 meses, mayores de 18 años, pertenecientes a las iglesias de Lima Metropolitana, y que firmen el consentimiento informado. En la Tabla 1 se muestra las características sociodemográficas de la muestra de estudio.

Table 1. Características sociodemográficas de los miembros de una comunidad cristiana peruana (n=308).

	n	%
Edad	M=41	DS=16
Sexo		
Masculino	146	47.4
Femenino	162	52.6
Nivel instrucción		
Superior	247	80.2
Básica	61	19.8
Situación civil		
Con pareja	135	43.8
Sin pareja	173	56.2
Hijos		
Sin hijos	157	51.0
Con hijos	151	49.0
Condición laboral		
Independiente	168	54.5
Dependiente	140	45.5

Nota. M=Media; DS= Desviación Estándar

En la Tabla 1 se proporciona un resumen de las características sociodemográficas de la muestra estudiada, compuesta por 308 miembros. Se muestra una distribución equilibrada en cuanto al sexo, con una leve mayoría de mujeres (52.6%). La edad promedio es de 41 años (DS

= 16), lo que indica una diversidad etaria significativa. Un alto porcentaje de los participantes cuenta con educación superior (80.2%), mientras que la mayoría se encuentra sin pareja (56.2%) y sin hijos (51.0%). En cuanto a la condición laboral, la mayor parte de los miembros trabaja de manera independiente (54.5%).

Instrumentos

1 Cuestionario de hábitos alimentarios (CHA)

El instrumento de evaluación de hábitos alimentarios fue adaptado y validado por Ferro y Maguiña (39) en el contexto de Perú. De manera primigenia, este instrumento, fue realizado por el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos (40). Numerosos estudios han evidenciado su confiabilidad estadística adecuada (19,41,42). El cuestionario se compone de 35 interrogantes que abarcan aspectos tales como el número de comidas consumidas, la frecuencia de consumo de comidas principales, la localización del lugar de consumo de alimentos, la modalidad de compañía, la modalidad de preparación, el consumo de refrigerios, el consumo de bebidas, la frecuencia de consumo de alimentos, el tiempo de consumo de alimentos, y el consumo de azúcar y sal. Las respuestas se caracterizan por su naturaleza politómica. Ferro y Maguiña (39) evidenciaron que el cuestionario de hábitos alimentarios exhibe una confiabilidad suficiente en Perú ($\alpha = 0.621$).

1 Escala de bienestar espiritual (SWBS)

La Escala de Bienestar Espiritual (SWBS, por su acrónimo en inglés) es un instrumento auto informado desarrollado por Paloutzian & Ellison (43) en la Universidad de Idaho. Alarcon et al. (44) lo adaptaron al contexto peruano, evidenciando que exhibe una confiabilidad suficiente en este contexto ($\alpha = 0.836$). Díaz y Cornejo (45) también corroboraron su fiabilidad en Perú, mostrando un índice de consistencia interna a través del coeficiente Alpha de Cronbach de la escala general de 0.850. La SWBS se compone de 20 componentes. La herramienta emplea la escala Likert de cinco puntos. La puntuación correspondiente a la variable de bienestar espiritual se sitúa en un intervalo de 20 a 100. Las calificaciones superiores indican un incremento en el bienestar espiritual.

1 Escala de Estrés (EE-7)

La Escala de Estrés (EE-7) creado por los siguientes autores: P. Lovibond & S. Lovibond (1995). La EE-7 es parte de una batería de instrumentos que miden la ansiedad, depresión y

estrés (DASS-21, por sus siglas en inglés). La EE-7 adaptado para el contexto peruano en individuos de más de 18 años por Tapullima & Chávez (2021), cuyos resultados indicaron que el modelo AFC evidenció una consistencia en los parámetros CFI =.936, TLI =.922, RMSEA =.054 y SRMR =.047. Adicionalmente, la escala presenta invariancia en términos de sexo y edad ($\Delta\text{CFI} < .01$) y RMSEA ($\Delta\text{RMSEA} > .01$), y con un coeficiente de confiabilidad de .79. En consecuencia, la escala exhibe características psicométricas apropiadas para su implementación en Perú. El instrumento es unidimensional, compuesto por siete afirmaciones. Los puntajes del instrumento fluctúan entre 0 y 21 puntos, y sus respuestas son de tipo Likert que oscilan entre 0 y 3.

Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos

Para el procesamiento y análisis se realizó la tabulación de los datos obtenidos mediante el software estadístico SPSS, versión 29. Luego se hizo el análisis descriptivo mediante las tablas de frecuencia. Asimismo, el análisis inferencial se realizó mediante el coeficiente de correlación de Pearson, T de Student, ANOVA de un factor y el modelo de regresión lineal múltiple. Se consideró un nivel de significancia del 5%.

RESULTADOS

Table 2. Análisis de correlación de los hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés

	Hábitos alimentarios	Bienestar espiritual	Estrés
Hábitos alimentarios	-	.302*** IC [.197, .401]	-.266*** IC [-.366, -.158]
Bienestar espiritual		-	-.459*** IC [-.543, -.365]
Estrés			-

Note. *** The relationship analysis was done using Pearson's correlation coefficient ($p < .001$)

La Tabla 2 muestra las correlaciones entre las tres variables de estudio. Según los resultados, hay una correlación negativa significativa entre hábitos alimentarios y estrés ($r = -.266$, $p < .001$), lo que indica que a mayor hábitos alimentarios existe un menor estrés en los participantes del estudio. Por otro lado, el bienestar espiritual está correlacionada negativamente con el estrés ($r = -.459$, $p < .001$), indicando que un mayor bienestar espiritual provoca menores niveles de estrés.

Table 3. Modelo de regresión para el estrés

Modelo	Coeficientes estandarizados		IC	t	p
	β				
1 (Constante)				14.285	< .001***
Hábitos alimentarios	-.142	[-.247, -.038]		-2.693	.007**
Bienestar espiritual	-.408	[-.513, -.302]		-7.616	< .001***
Sexo	.107	[.004, .210]		2.051	.041*
Nivel de instrucción	.026	[-.078, .131]		.498	.619
Situación civil	.060	[-.064, .182]		.948	.344
Hijos	.129	[-.014, .271]		1.773	.077
Condición laboral	-.036	[-.142, .071]		-.660	.511
Edad	-.123	[-.249, .003]		-1.914	.057
2 (Constante)				15.415	< .001***
Hábitos alimentarios	-.141	[-.244, -.038]		-2.677	.008**
Bienestar espiritual	-.418	[-.521, -.314]		-7.944	< .001***
Sexo	.108	[.009, .206]		2.150	.032*
3 (Constante)				15.530	< .001***
Hábitos alimentarios	-.138	[-.242, -.034]		-2.602	.010**
Bienestar espiritual	-.417	[-.521, -.313]		-7.886	< .001***

Note. Variable dependiente: Estrés; Modelo 1: R^2 ajustado = .233, ANOVA F (F = 12.449, $p < .001$), BIC=1842; Modelo 2: R^2 ajustado = .232, ANOVA F (F = 31.750, $p < .001$), BIC=1820; Modelo 3: R^2 ajustado = .222, ANOVA F (F = 44.780, $p < .001$), BIC=1818; IC= Intervalo de confianza; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La Tabla 3 presenta el análisis basado en un modelo de regresión lineal múltiple, donde se incluyen tanto las variables de estudio como las variables sociodemográficas. Se evaluaron tres modelos estadísticos. En el Modelo 1, no se encontró significancia estadística a nivel individual en varios coeficientes (β [$p > .01$]). No obstante, tanto en el Modelo 2 como en el Modelo 3 se halló significancia estadística tanto a nivel general como individual. Sin embargo, el Modelo 3 se considera el más adecuado y estadísticamente significativo (F = 44.780, $p < .001$; β [$p < .01$]; BIC = 1820), ya que incluye las variables que mejor explican el estrés. Además, el Modelo 3, con un R^2 ajustado de .222, explica el 22.2% de la variabilidad del estrés, mientras que el Modelo 2 tiene un R^2 ajustado de .232, lo que significa que explica el 23.2% de la variabilidad. La diferencia del 1% en el poder explicativo entre los modelos se debe a la inclusión de la variable sexo en el Modelo 2. Aunque significativa en ese modelo, la exclusión de esta variable en el Modelo 3 no reduce considerablemente la capacidad explicativa del modelo, lo que justifica la preferencia por el Modelo 3. Asimismo, el BIC en el modelo 3 es

menor a los dos anteriores, lo que significa que este modelo es el más parsimonioso. Finalmente, los coeficientes estandarizados (β) del Modelo 3 muestran que la variable bienestar espiritual ($\beta = -.417$) tiene un mayor peso en la predicción del estrés que los hábitos alimentarios ($\beta = -.138$). Esto sugiere que el bienestar espiritual es el factor más influyente y relevante en la explicación del estrés, superando en importancia a los hábitos alimentarios.

DISCUSIÓN

En los últimos años, la prevalencia de estrés ha aumentado notablemente, lo que subraya la necesidad de explorar factores protectores que contribuyan a su manejo y prevención (5). Dos de los factores que han ganado atención en la literatura científica son los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual (10–14). En Perú, un país con una marcada tradición religiosa es particularmente relevante investigar cómo estos factores interactúan y afectan el bienestar psicológico de las personas. A pesar de la evidencia sobre la influencia de los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual en el estrés, aún se necesita más investigación que compare directamente el impacto de estos factores en una misma población, para así ofrecer recomendaciones específicas de intervención en salud mental. Este estudio busca abordar esta brecha, evaluando cuál de estos factores tiene un peso mayor en la reducción del estrés en una muestra de cristianos peruanos.

El bienestar espiritual, entendido como una conexión con lo trascendental y con uno mismo, ha mostrado ser un factor protector clave en el afrontamiento del estrés (11,12,20,32). En nuestro estudio, se encontró una relación negativa entre el bienestar espiritual y el estrés, es decir, a mayor bienestar espiritual, menores niveles de estrés en la muestra analizada. Además, el análisis de regresión múltiple evidenció que el bienestar espiritual es el predictor más fuerte y significativo del estrés, sugiriendo que un mayor bienestar espiritual está asociado con una reducción más pronunciada en los niveles de estrés. La interacción positiva entre el bienestar espiritual y el estrés ha sido confirmado por varios estudios (29–32). De igual forma, estos resultados coinciden con los hallazgos en poblaciones no cristianas, como en la población musulmana (12,47) e islámica (34).

La importancia del bienestar espiritual en la reducción del estrés puede explicarse por el rol que las creencias religiosas y prácticas espirituales juegan en la percepción y afrontamiento de las adversidades (48). En muchos casos, las personas que mantienen una conexión espiritual fuerte encuentran en sus creencias una fuente de consuelo y esperanza, lo que facilita el manejo de situaciones estresantes (21). Un alto nivel de bienestar espiritual puede favorecer el desarrollo de una mayor aceptación de eventos no controlable, lo que reduce la activación de respuestas de estrés, permitiendo el enfrentamiento de los desafíos con mayor tranquilidad y optimismo (49,50). En el contexto peruano, estos resultados adquieren un sentido particular. Perú es un país con una fuerte tradición religiosa, donde la espiritualidad y la religión son componentes centrales de la vida cotidiana para muchas personas (51). Esto no solo proporciona un sentido de comunidad, sino también una estructura de valores y creencias que pueden ser fundamentales para un mejor bienestar psicológico (52). Nuestro hallazgo

sugiere que el diseño de intervenciones que incluyan componentes espirituales o que fortalezcan el bienestar espiritual podrían ser efectivas en la mitigación del estrés en contextos como el peruano.

Por otro lado, nuestros hallazgos evidencian que los hábitos alimentarios tienen una relación negativa significativa con el estrés, es decir, aquellos participantes con mejores hábitos alimentarios reportaron menores niveles de estrés. Estos resultados son confirmados por varios estudios (13,36,37). En particular, Hill et al. (13), en un estudio de metaanálisis realizado en adultos sanos, mostraron la interacción entre estas dos variables. Asimismo, estos hallazgos son congruentes con estudios anteriores que han encontrado que una dieta rica en nutrientes esenciales, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios está asociada con una menor incidencia de síntomas de estrés y mejor salud mental (53–55). Otras investigaciones han resaltado que una dieta balanceada ayuda a reducir la inflamación sistémica y optimiza la producción de neurotransmisores clave, como la serotonina (55–57), lo cual contribuye a una mayor estabilidad emocional y una menor reactividad ante el estrés. Finalmente, los hábitos alimentarios saludables, caracterizados por el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, pueden influir positivamente en el estado de ánimo y el bienestar general de las personas (58).

Estos hallazgos adquieren un significado particular para la población peruana, ya que la dieta tradicional de varias regiones del país incluye alimentos ricos en nutrientes, como quinua, kiwicha, maíz y variedad de frutas y verduras (59) que pueden contribuir a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés (60–62). Sin embargo, en los últimos años, el aumento en el consumo de alimentos ultra procesados, bajos en nutrientes y altos en grasas saturadas, azúcar y sodio, ha comenzado a desplazar los alimentos tradicionales en la dieta de muchos peruanos, especialmente en áreas urbanas (63,64). Esto puede llevar a un mayor riesgo de estrés y otros problemas de salud mental, ya que los alimentos ultra procesados no solo carecen de nutrientes esenciales, sino que también están asociados con una mayor inflamación y disfunción en el metabolismo de neurotransmisores, lo que puede empeorar la respuesta al estrés (65).

Además, los resultados de este estudio respaldan la teoría de que los hábitos alimentarios pueden ser una herramienta efectiva para el mejoramiento de la salud mental, especialmente cuando se consideran en intervenciones de salud pública (66,67). Estudios previos han mostrado que mejorar la calidad de la dieta puede ser una estrategia viable y accesible para mitigar los síntomas de estrés, ya que los cambios en la alimentación están al alcance de muchas personas y pueden ser implementados de manera sostenible a lo largo del

tiempo (68). Considerando el modelo de Interconexión entre Espíritu, Mente y Cuerpo (28), las enfermedades que enfrenta el ser humano deben ser abordado desde una perspectiva integral. Por ejemplo, al tratar el estrés, es importante abordarlo tanto desde el aspecto espiritual (como el bienestar espiritual, en este caso) como desde el aspecto físico (incluyendo los hábitos alimentarios). En un contexto como el peruano, promover el consumo de alimentos locales ricos en nutrientes podría ser una forma efectiva de abordar el estrés en la población, considerando tanto los beneficios nutricionales como el potencial de apoyo cultural y comunitario.

Otro hallazgo relevante del estudio actual es que el análisis de regresión múltiple evidenció que las variables explicativas, hábitos alimentarios y bienestar espiritual, explican el 22.2% (R^2 ajustado) de la variabilidad del estrés. Este resultado sugiere que, aunque ambos factores desempeñan un papel importante en la reducción del estrés, existen otros factores adicionales que también contribuyen de manera significativa a la variabilidad en los niveles de estrés en la población estudiada. Esto es congruente con la literatura, que indica que el estrés es un fenómeno multifactorial influido por una serie de factores biológicos, psicológicos y sociales (13,69). La capacidad de los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual para explicar una proporción notable de la variabilidad del estrés en este estudio respalda la hipótesis de que factores tanto físicos como espirituales contribuyen al bienestar mental. No obstante, el porcentaje de variabilidad explicado indica que estos factores, aunque significativos, no abarcan toda la complejidad de las respuestas de estrés, sugiriendo la necesidad de considerar otros elementos, como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento y las características de personalidad, en el estudio del estrés.

Las implicaciones para la salud pública de este estudio son significativas. Por lo tanto, se sugiere la implementación de políticas de salud pública incorporando enfoques que consideren la espiritualidad como un recurso de resiliencia. Esto podría incluir la colaboración con líderes y organizaciones religiosas para promover el bienestar mental en las comunidades, enfatizando el valor de la espiritualidad y las prácticas religiosas en la salud integral. Por otro lado, existe la necesidad de programas de educación nutricional que fomenten una dieta equilibrada rica en alimentos naturales y locales. Promover el consumo de frutas, verduras y otros alimentos tradicionales con alto valor nutricional puede no solo mejorar el bienestar físico, sino también reducir el estrés y, por ende, el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Las intervenciones que alienten el retorno a una alimentación más natural, frente al

aumento del consumo de alimentos ultra procesados, podrían ser especialmente efectivas en mejorar la salud mental de la población peruana.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los hallazgos. En primer lugar, la naturaleza transversal del diseño impide establecer relaciones causales entre el bienestar espiritual, los hábitos alimentarios y el estrés. Futuras investigaciones podrían beneficiarse del uso de diseños longitudinales para observar cómo evolucionan estas relaciones a lo largo del tiempo y si los cambios en el bienestar espiritual y los hábitos alimentarios realmente conducen a una reducción sostenida del estrés. Además, el estudio se basa en datos auto-reportados, lo cual puede introducir sesgos de memoria y deseabilidad social, especialmente en variables relacionadas con la espiritualidad y los hábitos alimentarios, que suelen estar cargadas de valoraciones personales y sociales. Sería beneficioso en estudios futuros incorporar medidas objetivas, como evaluaciones clínicas del estado nutricional y biomarcadores de estrés, que proporcionen una mayor precisión en la medición de estas variables.

Otra limitación es que el estudio se centra en una muestra de cristianos peruanos, lo cual limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones con diferentes perfiles religiosos o culturales. Investigaciones futuras deberían considerar la inclusión de poblaciones con diversas religiones y creencias para evaluar si los efectos del bienestar espiritual en el estrés son consistentes en distintos contextos culturales y espirituales. Finalmente, aunque el bienestar espiritual y los hábitos alimentarios explican una parte significativa de la variabilidad en el estrés, los hallazgos indican que aún existen otros factores relevantes no considerados en este estudio. En el futuro, sería valioso incorporar variables adicionales, como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento y factores económicos, para obtener una comprensión más completa de los determinantes del estrés en esta población.

Conclusión

En conclusión, este estudio revela que tanto el bienestar espiritual como los hábitos alimentarios desempeñan un papel significativo en la reducción del estrés en una muestra de cristianos peruanos, destacándose el bienestar espiritual como el predictor más fuerte. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar factores espirituales y nutricionales como elementos clave en el diseño de intervenciones para la gestión del estrés, especialmente en contextos culturales donde la religiosidad es una característica central de la vida diaria. A pesar de que ambos factores explican una proporción relevante de la variabilidad en los niveles de

estrés, aún queda espacio para explorar otros elementos que puedan influir en la salud mental de esta población.

Aprobación ética y consentimiento para participar

En la evaluación de los instrumentos de medición se consideraron ³ los principios establecidos en la Declaración de Helsinki. Además, los participantes otorgaron su consentimiento informado previo a la aplicación de los instrumentos. Finalmente, el estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión (2024-CEB-FCS - UPeU-N°046).

REFERENCIAS

1. Antúñez Z, Vinet E V. Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios Chilenos. *Ter Psicol.* 2012;30(3):49-55.
2. Lovibond PF, Lovibond SH. The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behav Res Ther.* 1995;33(3):313-5.
3. Alqahtan ilbrahim M. Prevalence of depression, anxiety, and stress among the general population during COVID-19 pandemic: A systematic review. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2023;6(2):169-70. Disponible en: <http://www.jfmpc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage=169;epage=170;aulast=Faizi>
4. Salari N, Hosseinian-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health.* 2020;16(1):1-11.
5. Mahmud S, Mohsin M, Dewan MN, Muyeed A. The Global Prevalence of Depression, Anxiety, Stress, and Insomnia Among General Population During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *Trends Psychol* [Internet]. 2023;31(1):143-70. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00116-9>
6. Reid BH, II JWC, Anderson F, Eden L, Glatthaar JT, Spector RH, et al. The Oxford Companion to American Military History. *J Am Hist.* 2020;88(2):617.
7. Slavich GM. Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings. *Teach Psychol.* 2016;43(4):346-55.
8. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. El impacto del estrés en la función corporal: una revisión. *EXCLI J.* 2017;16:1057-72.
9. Zafar MS, Nauman M, Nauman H, Nauman S, Kabir A, Shahid Z, et al. Impact of Stress on Human Body: A Review. *Eur J Med Heal Sci.* 2021;3(3):1-7.
10. Borges CC, dos Santos PR, Alves PM, Borges RCM, Lucchetti G, Barbosa MA, et al. Association between spirituality/religiousness and quality of life among healthy adults: a systematic review. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2021;19(1):1-13. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01878-7>
11. Najafi K, Khoshab H, Rahimi N, Jahanara A. Relationship between spiritual health with

- stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases. *Int J Africa Nurs Sci* [Internet]. 2022;17(August):100463. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100463>
12. Hamka, Suen MW, Ramadhan YA, Yusuf M, Wang JH. Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19. *Psychol Res Behav Manag*. 2022;15(October):3013-25.
 13. Hill D, Conner M, Clancy F, Moss R, Wilding S, Bristow M, et al. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev* [Internet]. 2022;16(2):280-304. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
 14. Akbari M, Hossaini SM. The relationship of spiritual health with quality of life, mental health, and burnout: The mediating role of emotional regulation. *Iran J Psychiatry*. 2018;13(1):22-31.
 15. Gago CM, Lopez-Cepero A, O'Neill J, Tamez M, Tucker K, Orengo JFR, et al. Association of a Single-Item Self-Rated Diet Construct With Diet Quality Measured With the Alternate Healthy Eating Index. *Front Nutr*. 2021;8(May):1-9.
 16. Kałucka S, Kaleta D, Makowiec-Dabrowska T. Prevalence of dietary behavior and determinants of quality of diet among beneficiaries of government welfare assistance in Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(3).
 17. Vilchez-Chavez A, Bernal Altamirano E, Morales-García WC, Sairitupa-Sanchez L, Morales-García SB, Saintila J. Healthy Habits Factors and Stress Associated with Health-Related Quality of Life in a Peruvian Adult Population: A Cross-Sectional Study. *J Multidiscip Healthc*. 2023;Volume 16(July):2691-700.
 18. Tang R, Wang J, Zhang W, Fu W, Zhuo L, Yang J, et al. Eating window and eating habits of adults in China: A cross-sectional study. *Heliyon* [Internet]. 2023;9(6):e17233. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17233>
 19. Chocaña A, Adriano E. Índice de masa corporal, hábitos alimentarios y actividad física en miembros de dos filiaciones religiosas durante la Covid-19 en Lima [Internet]. Universidad Peruana Unión; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6879>
 20. Ellison CW. Spiritual Well-Being: Condeptualization and Measurement. *J Psychol Theol* [Internet]. 1983;11(4):330-8. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/009164718301100406>
 21. Lucchetti G, Koenig HG, Lamas A, Lucchetti G. Spirituality, religiousness, and mental

- health: A review of the current scientific evidence. *World J Clin Cases*. 2021;9(26):7620-31.
22. Pavelea A, Culic L. Religiosity, Spirituality, and Well-Being in Emerging Adulthood. *IntechOpen*. 2023;1-19.
 23. Badilla Torres RP, Moroni CM, Covarrubias Z, Rodríguez R. Effect of Spiritual Health and Resilience on Aggressiveness in a Sample of Active Christian Young Adults. *Actual en Psicol*. 2024;38(137):18-32.
 24. Özgenel M, Yılmaz Ö. The Relationship between Spiritual Well-Being and Happiness: An Investigation on Teachers. *Spirit Psychol Couns*. 2020;5(3):287-300.
 25. Anand L. Spirituality and its Contribution to Life Satisfaction among Young Adults. *Int J Indian Psychol*. 2024;12(2).
 26. Kane L, Benson K, Stewart ZJ, Daughters SB. The impact of spiritual well-being and social support on substance use treatment outcomes within a sample of predominantly Black/African American adults. *J Subst Use Addict Treat*. 2023;60(4):2565-80.
 27. Rakhshani T, Saeedi P, Kashfi SM, Bazrafkan L, Kamyab A, Khani Jeihooni A. The relationship between spiritual health, quality of life, stress, anxiety and depression in working women. *Front Public Heal*. 2024;12(August):1-8.
 28. Hawks SR, Hull ML, Thalman RL, Richins PM. Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion. *Am J Heal Promot*. 1995;9(5):371-8.
 29. Morales M. Spiritual Well-Being And Perceived Stress Among Evangelical Christian Women [Internet]. Tesis doctoral, Sam Houston State University; 2012. Disponible en: <https://www.proquest.com/openview/48c90cf15a2e91d8a7eaf11236be55da/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
 30. Rogers RC. Examining the Relationship of Clergy Distress, Spiritual Well-Being, Stress Management and Irritation to Life Satisfaction among Black Pastors in the USA. *J Relig Health* [Internet]. 2023;62(3):1578-96. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01715-1>
 31. Aldridge RM. Spiritual Well-Being and Quality of Life as Correlates of Job Stress Among Academic Chairpersons in Selected Seventh-day Adventist Tertiary Institutions. Tesis doctoral, Andrews University; 2005.
 32. Villasenor G. Work, estress, and crhistian spiritual coping [Internet]. Doctoral dissertation, Liberty University; 2023. Disponible en: <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5311&context=doctora>

33. Musa AS, Pevalin DJ, Shahin FI. Impact of Spiritual Well-Being, Spiritual Perspective, and Religiosity on the Self-Rated Health of Jordanian Arab Christians. *J Transcult Nurs*. 2016;27(6):550-7.
34. Aini Q, Talib SG, Alghazali T, Ali MH, Sahi ZT, Kumar T, et al. Spiritual intelligence, spiritual health and occupational stress in Islamic organisations. *HTS Teol Stud / Theol Stud*. 2023;79(1):1-6.
35. Lakdawala Y, Qasmi A, Chettiar C. Relationship between Islamic spirituality and psychological well-being, depression and anxiety. *Indian J Ment Heal*. 2018;5(1):114.
36. Kim H-K, Kim J-H. Relationship between Stress and Eating Habits of Adults in Ulsan. *Korean J Nutr*. 2009;42(6):536.
37. Choi O, Kim J, Lee Y, Lee Y, Song K. Association between stress and dietary habits, emotional eating behavior and insomnia of middle-aged men and women in Seoul and Gyeonggi. *Nutr Res Pract*. 2021;15(2):225-34.
38. Hernández-Sampieri R, Mendoza CP. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta. Ciudad de México: McGrawHill; 2018.
39. Ferro RA, Maguiña VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1123#.X5e6nUAA0HI.mendeley>
40. National Institutes Of Health. Cuestionario de hábitos alimentarios (CHA) [Internet]. 2007. Disponible en: <https://epi.grants.cancer.gov/dhq/forms/dhq1.2007.spanish.sample.pdf>
41. Durán RF. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur [Internet]. Universidad Científica del Sur; 2019. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-DuránR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. Lucero T, Aquino C, López L, Calizaya-Milla YE, Javier-Aliaga DJ, Saintila J. Dietary habits, nutritional status and lipid profile in patients group with type 2 diabetes. *Nutr clín diet hosp*. 2020;40(2):135-42.
43. Paloutzian RF, Ellison CW. Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life. En: Peplau LA, Perlman D, editores. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory*,

Research and Therapy [Internet]. New York: John Wiley & Sons; 1982. p. 224-36.
 Disponible en:
[https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1300047](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1300047)

44. Alarcon L, Chauca Y, Durand E. Bienestar espiritual y fatalismo ante el COVID 19 en miembros de una comunidad cristiana de Jaén, Cajamarca [Internet]. Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión; 2020. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3796/Luz_Trabajo_Bachillerato_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Díaz L, Cornejo G. Bienestar espiritual y resiliencia en peruanos que pertenecen a una comunidad cristiana [Internet]. Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión; 2020. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3693/Leslie_Trabajo_Bachillerato_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y
46. Tapullima C, Chávez BR. Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *PSIQUEMAG/ Rev Científica Digit Psicol.* 2021;11(1):73-88.
47. Musa AS, Pevalin DJ, Al Khalaileh MAA. Spiritual Well-Being, Depression, and Stress Among Hemodialysis Patients in Jordan. *J Holist Nurs.* 2018;36(4):354-65.
48. Algahtani FD, Alsaif B, Ahmed AA, Almishaal AA, Obeidat ST, Mohamed RF, et al. Using Spiritual Connections to Cope With Stress and Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol.* 2022;13(July):1-9.
49. Brown J, Hanson JE, Schmotzer B, Webel AR. Spirituality and optimism: a holistic approach to component-based, self-management treatment for HIV. *J Relig Health.* 2014;53(5):1317-28.
50. Vitorino LM, Cazerta MF, Corrêa NR, Foresto E dos P, Oliveira, M. Ap. F. de Lucchetti G. The Influence of Religiosity and Spirituality on the Happiness, Optimism, and Pessimism of Brazilian Medical Students. *Heal Educ Behav.* 2022;49(5):884-93.
51. Carranza Esteban RF, Turpo-Chaparro JE, Mamani-Benito O, Torres JH, Arenaza FS. Spirituality and religiousness as predictors of life satisfaction among Peruvian citizens during the COVID-19 pandemic. *Heliyon.* 2021;7(5).
52. Bożek A, Nowak PF, Blukacz M. The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. Vol. 11, *Frontiers in Psychology.* 2020.

53. Muscaritoli M. The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Front Nutr.* 2021;8(March).
54. Suárez-López LM, Bru-Luna LM, Martí-Vilar M. Influence of Nutrition on Mental Health: Scoping Review. *Healthc.* 2023;11(15):1-20.
55. van Zonneveld SM, van den Oever EJ, Haarman BCM, Grandjean EL, Nuninga JO, van de Rest O, et al. An Anti-Inflammatory Diet and Its Potential Benefit for Individuals with Mental Disorders and Neurodegenerative Diseases—A Narrative Review. *Nutr.* 2024;16(16).
56. Kaviani M, Nikooyeh B, Zand H, Yaghmaei P, Neyestani TR. Effects of vitamin D supplementation on depression and some involved neurotransmitters. *J Affect Disord* [Internet]. 2020;269:28-35. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.029>
57. Munch Roager H, Vogt JK, Kristensen M, Hansen LBS, Ibrügger S, Maerkedahl RB, et al. Whole grain-rich diet reduces body weight and systemic low-grade inflammation without inducing major changes of the gut microbiome: A randomised cross-over trial. *Gut.* 2019;68(1):83-93.
58. Firth J, Gangwisch JE, Gangwisch JE, Borisini A, Wootton RE, Wootton RE, et al. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ.* 2020;369.
59. Mamani-Urrutia V, Olivares-Etchebaster M, Tume F, Becerra-Castillo SG, Apaza-Panca CM, Espinoza-Rojas R. Food diversity among residents of three Peruvian provinces during COVID-19 and associated factors. *Rev Chil Nutr.* 2022;49(3):352-9.
60. Ain QT, Siddique K, Bawazeer S, Ali I, Mazhar M, Rasool R, et al. Adaptive mechanisms in quinoa for coping in stressful environments: an update. *PeerJ.* 2023;11:1-32.
61. Banda-Ccana DE, Infantes-Ruiz VH, Calizaya-Milla Y, Saintila J. Dieta y riesgo de enfermedades mentales en adultos peruanos, estudio transversal. *Arch Latinoam Nutr.* 2021;71(3):199-207.
62. Terreros G, Pérez MÁ, Muñoz-LLancao, P. D'Espessailles A, Martínez EA, Dagnino-Subiabre A. The Neuroprotective Role of Quinoa (*Chenopodium quinoa*, Wild) Supplementation in Hippocampal Morphology and Memory of Adolescent Stressed Rats. *Nutrients.* 2024;16(381).
63. Casas-Caruajulca E, Muguruza-Sánchez LJ, Calizaya-Milla YE, Saintila J. Perception of frontal food labeling, purchase and consumption of ultra-processed foods during the COVID-19 quarantine: A cross-sectional study in the Peruvian population. *Rev Esp Nutr Humana y Diet.* 2021;25.

64. Meza-Hernández M, Yabiku-Soto K, Saavedra-Garcia L, Diez-Canseco F. Declaración de información nutricional en el etiquetado de bebidas y alimentos procesados y ultraprocesados ofertados en una cadena de supermercados de Lima en el 2022 TT - Nutritional information on the labels of processed and ultra-processed foods and . *Rev peru med exp salud publica* [Internet]. 2023;40(2):141-9. Disponible en: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342023000200141
65. Lane MM, Gamage E, Travica N, Dissanayaka T, Ashtree DN, Gauci S, et al. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. 2022;14(13):2568.
66. Casas I, Nakaki A, Pascal R, Castro-Barquero S, Youssef L, Genero M, et al. Effects of a Mediterranean Diet Intervention on Maternal Stress, Well-Being, and Sleep Quality throughout Gestation—The IMPACT-BCN Trial. *Nutrients*. 2023;15(10).
67. Opie RS, O'Neil A, Itsiopoulos C, Jacka FN. The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: A systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Nutr*. 2015;18(11):2074-93.
68. Toyoda A. Nutritional interventions for promoting stress resilience: Recent progress using psychosocial stress models of rodents. *Anim Sci J*. 2020;91(1):1-7.
69. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Heal*. 2021;8(1):36-65.

ANEXOS

1. Copia de Resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN N°0064-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 19 de marzo de 2024

VISTO:

El expediente de DANNA ARARITH MARIATEGUI BOYASCKY, identificada con código universitario N° 201811216, de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que DANNA ARARITH MARIATEGUI BOYASCKY, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2023"; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 19 de marzo de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2023"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. MARÍA MIRANDA FLORES**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Mery Rodríguez Vázquez** y la **Mg. Raquel Chilón Lico**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Lili A. Fernández Motocho
DECANA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo



Mg. María Esther Valencia Ortillo
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión - Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Web:
www.upeu.edu.pe Email: universidadperuansunion@upeu.edu.pe



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junta y Ayacucho"

RESOLUCIÓN N°0065-2024/UPeU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 19 de marzo de 2024

VISTO:

El expediente de YANETH SANTAMARIA DÁVILA, identificada con código universitario N° 201321867, de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que YANETH SANTAMARIA DÁVILA, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2023"; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 19 de marzo de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2023"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la Mg. MARÍA MIRANDA FLORES, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la Mg. Mery Rodríguez Vásquez, y la Mg. Raquel Chilón Lilco, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Lili A. Fernandez Molocho
DECANA



Mg. María Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Villa Unión - Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Web:
www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

2. Carta de aprobación del comité de ética



Lima, Ríofa, 07 de mayo de 2024

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Yaneth Santamaria Davila**, identificada con DNI No. **47514228**, **Danna Mariategui Boyascky**, identificada con DNI No. **75715302**, y su asesora la **Mg. Maria Alina Miranda Flores**, identificada con DNI No. **07696480**, con el título: **Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2024**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidos en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEi - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su consentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2024-CEB-FCS - UPeU-Nº046**

Fecha de aprobación: 2024-04-15
Fecha de expiración: 2025-04-15



Bra. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética - FCS



Lic. Daysi Brañez Hermitaño
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS

Villa Unión - Ríofa, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-CHOSICA, Lima 15, Perú
Teléfono (01) 618-8300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: oficina.de.gestion.academica@upeu.edu.pe

3. Evidencia de sumisión a la revista

Scientific Reports - Receipt of Manuscript 'Which Influences Stress...' Recibidos x



Scientific Reports <srep@nature.com>
para mí ▼

11:37 (hace 4 minutos) ☆ 😊 ↩

Traducir al español

Ref: Submission ID 6c18c660-cbd5-4535-a669-41680082d983

Dear Dr Javier-Aliaga,

Thank you for submitting your manuscript to Scientific Reports.

Tesis Jannet y Danna 2025

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to upeu

Student Paper

6%

2

hdl.handle.net

Internet Source

1%

3

revista.nutricion.org

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%