



**Universidad Nacional  
Federico Villarreal**

**Vicerrectorado de  
INVESTIGACIÓN**

**Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”**

**Escuela Profesional de Nutrición**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN  
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA**

**Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición**

**AUTORA**

Cubas Petí, Luz Estrella

**ASESOR**

Del Águila Villar, Carlos Manuel

**JURADO**

Dr. Duber Odilon Gallardo Vallejo

Dr. Wilfredo Lopez Gabriel

Lic. Carmen Marquez Rodriguez

Lic. Diana Ponce Castillo

**Lima - Perú**

**2019**

## PENSAMIENTOS

*“El doctor del futuro no tratará más  
al ser humano con drogas; curará  
y prevendrá las enfermedades con la nutrición”.*

*Thomas Edison*

*“Haz de tu alimentación tu mejor medicina”.*

*Hipócrates*

*“La mayor arma contra el estrés es  
nuestra habilidad para elegir un  
pensamiento sobre otro”.*

*William James*

**DEDICATORIA**

A Dios por guiarme, a mi familia por su gran apoyo  
y comprensión durante este trayecto de mi vida y  
a la Universidad Nacional Federico Villarreal  
por la acogida y formación brindada.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por darme salud y bienestar para culminar esta investigación.

A mis padres, a mi hermana y a Martín por su apoyo constante.

A Saskia por sus conocimientos brindados y a todas aquellas amistades que pusieron su granito de arena para la ejecución de esta investigación.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Descripción y formulación del problema .....	12
1.2 Antecedentes .....	14
1.3 Objetivos .....	19
1.4 Justificación.....	20
1.5 Hipótesis.....	20
II. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Bases.....	21
2.1.1 Estrés.....	21
2.1.2 Estrés académico.....	21
2.1.3 Alimentos ultra procesados.....	23
III. MÉTODO .....	27
3.1 Tipo de investigación .....	27
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	27
3.3 Variables.....	27
3.4 Población y muestra .....	27

3.5	Instrumentos .....	28
3.6	Procedimientos .....	30
3.7	Análisis de datos.....	31
IV.	RESULTADOS.....	32
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	42
VI.	CONCLUSIONES .....	45
VII.	RECOMENDACIONES.....	46
VIII.	REFERENCIAS .....	47
IX.	ANEXOS .....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Distribución de la muestra según año de estudio.....	32
<b>Tabla 2.</b> Descripción de la variable estrés académico en estudiantes de nutrición de una universidad pública. ....	33
<b>Tabla 3.</b> Descripción de la variable estrés académico en estudiantes de nutrición de una universidad pública según año de estudio.....	34
<b>Tabla 4.</b> Descripción de la variable consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública. ....	35
<b>Tabla 5.</b> Descripción de la variable consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública según año de estudio.....	36
<b>Tabla 6.</b> Prueba de Chi Cuadrado de Pearson.....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados (galletas) en estudiantes de nutrición de una universidad pública. ....	37
<b>Figura 2.</b> Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados (snacks) en estudiantes de nutrición de una universidad pública. ....	38
<b>Figura 3.</b> Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados (bebidas) en estudiantes de nutrición de una universidad pública. ....	39
<b>Figura 4.</b> Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública. ....	40

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXO 1: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO.....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO 2: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS .....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>60</b>

## RESUMEN

**Introducción:** En la actualidad el estrés se ha percibido en diferentes etapas de la vida, sobre todo en la etapa universitaria. El estrés académico tiene cierta repercusión en la alimentación diaria de los universitarios y un claro ejemplo es la elección de alimentos altamente procesados y perjudiciales para su salud. **Objetivos:** Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. **Material y método:** Estudio descriptivo, correlacional, y de corte transversal. La técnica utilizada para recolectar los datos será la encuesta y el instrumento, el cuestionario. La muestra estuvo conformada por 145 estudiantes de nutrición de la UNFV. **Resultados:** El 59.3% de los estudiantes mostró un nivel de estrés académico profundo. El 63.4% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de consumo de alimentos ultra procesados. **Conclusiones:** Existe una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de nutrición de la UNFV.

**Palabras clave:** Estudiantes de nutrición, estrés académico, alimentos ultra procesados.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently stress has been perceived in different stages of life, especially in the university stage. Academic stress has a certain impact on the daily diet of university students and a clear example is the choice of highly processed foods that are detrimental to their health. **Objectives:** To determine the relationship between academic stress and the consumption of ultra-processed foods in the nutrition students of the National University Federico Villarreal. **Material and method:** Descriptive, correlational and transversal study. The technique used to collect the data will be the survey and the instrument, the questionnaire. The sample consisted of 145 nutrition students from the UNFV.

**Results:** 59.3% of the students showed a deep level of academic stress. 63.4% of the students obtained a high level of consumption of ultra-processed foods. **Conclusions:** There is a direct and significant correlation between academic stress and the consumption of ultra-processed foods in nutrition students of the UNFV.

**Keywords:** Nutrition students, academic stress, ultra processed foods.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1 Descripción y formulación del problema**

La etapa universitaria, es aquella por la cual pasan muchos jóvenes terminando el colegio; la gran mayoría de ellos tienen dificultades para encontrar el equilibrio entre las horas que dedican al estudio y a lo demás, ya que estos suelen tener muchas actividades: como las clases, los trabajos en grupo, las actividades extracurriculares, nuevos amigos, etc. Todo esto genera cansancio físico y mental, además también genera una reacción adaptativa, llamada estrés. El estrés se ha vuelto parte de la cotidianidad del siglo XXI y se ha percibido en diferentes situaciones de la vida, como en las situaciones académicas, a lo cual consideraremos estrés académico.

Perales, Sogi y Morales (2003) determinaron que estudiar una carrera perteneciente a las ciencias de la salud tiene como una de las principales características una exigencia académica elevada. Pereyra et al. (2010) refieren que en un estudio realizado en Perú en estudiantes de carreras relacionadas con la salud como medicina, odontología, enfermería y psicología se encontró un nivel elevado de estrés académico (36,3%).

Sin irnos fuera de nuestra ciudad, Bedoya, Matos y Zelaya (2012) realizaron un estudio en una universidad privada en el año 2012 donde se mostró que la prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; los estudiantes de séptimo año de Medicina obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres.

Los estudiantes universitarios se enfrentan a diversas situaciones relacionadas con los horarios, los exámenes, las calificaciones, entre otras; los cuales serán motivos o factores generadores de estrés para ellos. Todos estos factores van a tener una repercusión en la alimentación o hábitos alimenticios diarios de los universitarios, los cuales podrían ser perjudiciales para su salud.

Becerra, Pinzón y Vargas (2015) nos dicen que los estudiantes debido a sus compromisos académicos y a su agenda prolongada durante el día en su hogar, eligen comprar y consumir alimentos disponibles en su entorno que son de bajo costo y que se encuentran listos para su consumo, los llamados alimentos ultra procesados, como son los snacks, gaseosas, chocolates, dulces, etc., descuidando u olvidando así aspectos muy importantes como es el valor nutricional de los mismos.

El exceso de la ingesta de determinados productos no saludables como son los alimentos ultra procesados o la falta de ingesta de los nutrientes necesarios para el estudiante traería diversas consecuencias negativas en su salud y en su vida académica, como pueden ser anemia, obesidad en sus diversos grados, diabetes, enfermedad renal, entre otros.

Frente a esta problemática, y al investigar acerca de estas variables, se nos presentó la siguiente interrogante:

¿Qué relación existe entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública?

## 1.2 Antecedentes

Contreras (2016) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre estrés académico con el consumo de snacks y bebidas industrializadas en 227 estudiantes ingresantes de las cinco escuelas de la facultad de Medicina de la UNMSM. Se determinó el nivel de estrés académico mediante el instrumento psicométrico SISCO y la ingesta de snacks y bebidas azucaradas industrializadas mediante una encuesta semicuantitativa de frecuencia de consumo. Los resultados muestran que el 50.9% de los estudiantes presentaron estrés académico moderado y el 35.8% alto. Por otro lado, el consumo de snacks dulces tuvo una media de 56.6 g/día y las bebidas azucaradas industrializadas de 441 ml/día. Se encontró una correlación alta y directa entre el estrés académico y el consumo de bebidas azucaradas industrializadas ( $r=0,719$ ); y una moderada y directa entre estrés académico y snacks dulces ( $r=0,451$ ). Los estudios concluyeron que a mayor puntaje en el instrumento SISCO de estrés académico hubo un mayor consumo de bebidas azucaradas industrializadas y snacks dulces.

Pallo (2017) realizó un estudio con el objetivo determinar la relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física, con el nivel de estrés académico en 265 estudiantes de 1ro, 2do y 3er año del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito, Ecuador. Los instrumentos que se utilizaron para el presente estudio fueron el cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras, el cuestionario internacional de actividad física IPAQ y el inventario SISCO para medir el nivel de estrés. Con respecto a los resultados, se encontró que sólo el 1.1% de los estudiantes consumía todos los días frutas y 1.9% verduras. Además, se encontró que el 37% de los estudiantes realizaban actividad física moderada, mientras que el 24.9% actividad física vigorosa y el 38.1% entre leve e inactivo. Por otra parte, se encontró que el 76.7% presenta un nivel de estrés académico moderado y el 22.5% niveles altos. Se concluye que existe relación significativa entre el consumo de frutas y estrés

académico ( $p=.008$ ) mas no así, entre estrés académico y frecuencia de consumo de verduras, y actividad física ( $p >5$ ).

Fernández y Popomeyá (2018) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la correlación que existe entre el ejercicio físico, obesidad, hábitos alimentarios y estrés en 92 estudiantes universitarios de 1°, 4° y 8° semestre de las carreras de Medicina y Gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México. El instrumento que se utilizó en este estudio fue la Encuesta Epidemiológica “Factores de riesgo asociados al sedentarismo y sus complicaciones en estudiantes universitarios de Tuxtla Gutiérrez, Chis.”, la cual está conformada por 5 partes: datos antropométricos, datos generales, actividad física, hábitos alimentarios, estrés. Los resultados mostraron en relación con los hábitos alimentarios de los universitarios que el consumo de productos industrializados fue de 64%, en Medicina un 40% dijo si consumir de estos productos y un 31% consume refrescos, por su parte en gastronomía; el 24% consumen productos industrializados y refrescos un 21%. Se concluyó que datos importantes en sobrepeso, obesidad y de riesgo de perímetro de cintura, se relacionaron con la práctica de malos hábitos alimentarios, falta de ejercicio físico y un aumento de estrés.

Asinari, Martínez y Romero (2017) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y actividad física, con el estado nutricional de conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba, durante el año 2017 en 100 conductores cuyas edades oscilaban entre 18 y 59 años. Se realizó el estudio empleando un cuestionario de actividad física guiada por las recomendaciones de la OMS y se realizaron medidas antropométricas. Los resultados muestran una frecuencia de consumo semanal de alimentos ultra procesados promedio:  $6,37 \pm 1,14$  veces/semana; actividad física: 77 % sedentarios, 23 % activos; estado nutricional: 71 % IMC  $>25$  kg/m<sup>2</sup>, 29 % normopeso; circunferencia de cintura: 59 % riesgo cardiovascular aumentado y muy aumentado, 41 %

valores deseables. Se concluye que el consumo frecuente de alimentos ultra procesados podría contribuir de forma negativa sobre el estado nutricional favoreciendo al desarrollo de sobrepeso y obesidad, como así también a valores elevados de circunferencia de cintura, indicador que, junto a otros, predispone al aumento de riesgo cardiovascular. El aumento de minutos de actividad física por día, podría actuar como factor protector de la salud.

Basilio (2015) realizó una investigación con el objetivo de determinar de qué manera el consumo de comida chatarra influye en el rendimiento académico de los alumnos de la institución educativa Luis Fabio Xammar Jurado del distrito de Santa María- 2013. La muestra estuvo conformada por 191 alumnos que representan el 51% de la población total, y por 35 profesores que representan el 100% de los profesores del primer año del nivel secundario y por 75 madres de familias que representan el 20% de la población total de madres de familias. Se emplearon fichas, encuestas, listas de cotejo y pruebas de entrada y salida para la recolección de datos. Se demostró en la investigación que 111 alumnos del primer año del nivel secundaria tienen un alto consumo de comida chatarra y solo el 10% que tiene un bajo consumo de comida chatarra, tienen un logro destacado al resto, existiendo una relación directa en el consumo de la comida chatarra y el rendimiento académico en los alumnos del primer año del nivel secundario de la Institución educativa, Luis Fabio Xammar Jurado del distrito de Santa María.

Lostanau (2014) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el índice de masa corporal, el consumo de alimentos, la actividad física con el estrés en adolescentes de una Institución Educativa privada, Villa María del Triunfo 2014 en 195 adolescentes de ambos sexos, de edades entre los 11 y 19 años matriculados en la I.E mencionada. Se evaluó antropométricamente y se les aplicó los cuestionarios de consumo de alimentos, actividad física y el de estrés en adolescentes. Previa a la evaluación se tomó una prueba piloto. No se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre el estrés y

las variables índice de masa corporal y consumo de alimentos; sin embargo, se observó una tendencia a que los escolares con estrés moderado o severo, presentan malnutrición por exceso, y también que el mayor porcentaje de escolares que presentan un consumo inadecuado de alimentos, son aquellos que presentan estrés moderado o severo. Así mismo, sí se encontró relación entre el estrés y las variables actividad física y el sexo, observándose que los más estresados son los más inactivos; y que las mujeres son las que padecen mayores niveles de estrés, en comparación con los varones. Otra asociación significativa que se encontró fue entre el índice de masa corporal y el consumo de alimentos.

Palacio (2015) realizó un estudio con el objetivo de comprobar si el estrés provocado por la sobrecarga académica corresponde o es un factor de riesgo considerable para que se presente el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios. La muestra fueron 58 personas universitarias que en el momento cursaban sus estudios de pregrado (29 mujeres y 29 hombres). Se empleó el cuestionario AUDIT. Los resultados muestran que los estudiantes que presentaron mejores estrategias de afrontamiento para el estrés académico presentan un menor consumo de alcohol.

García (2016) realizó una investigación con el objetivo de determinar relación entre consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima. Utiliza una muestra de 142 estudiantes de nivel primaria de ambos sexos cuyas edades se encontraban entre los 8 y 10 años. Aplica un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados del quiosco para estimar el nivel de consumo de estos alimentos. Mide el peso y la talla, calcula las puntuaciones z del índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes, clasifica el estado nutricional según la referencia de la OMS 2007 y agrupa en IMC elevado e IMC normal. Las principales medidas de resultados son el nivel de consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar y el índice de masa corporal de los estudiantes.

Encuentra asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados con el índice de masa corporal ( $p=0,02$ ). El 86.6% de escolares evidencia un nivel de consumo alto de alimentos ultra procesados del quiosco, siendo las gaseosas, seguidas por los cereales con azúcar añadida, papitas fritas en bolsa, galletas saladas, néctar de durazno y chocolates los alimentos más consumidos por los estudiantes en una frecuencia de dos a más veces por semana. El 50.7% de los estudiantes presenta un IMC elevado, de los cuales el 23.9% y el 26.8% corresponde al sobrepeso y obesidad respectivamente. Concluye que el alto consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar está relacionado con un IMC elevado en los estudiantes.

Arteaga, E. (2017) realizó un estudio con el objetivo de identificar el impacto de la comida chatarra en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo. La muestra fueron 208 estudiantes de pregrado de la Facultad de CC.BB. de la UNT, entre varones y mujeres. Se tomaron medidas antropométricas (peso y talla) y el Índice de Masa Corporal (IMC) con un monitor OMRON, además una encuesta sobre sus hábitos alimentarios, consumo de comida chatarra y el conocimiento de enfermedades. Los resultados muestran una relación entre el consumo de “comida chatarra” y el IMC fue no significativa ( $p=1,68$ ), se concluye que se encontró relación entre el IMC y el consumo de comida chatarra en el total de participantes de la UNT.

Nieto et al. (2017) realizaron una investigación con el objetivo explorar cualitativamente la percepción de alimentos procesados y PUP en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. Se realizó un estudio transversal en el cual se efectuaron entrevistas a 10 hombres jóvenes de 25 a 32 años, estudiantes de posgrado, de una universidad pública de la Ciudad de México. Posterior a la entrevista, se realizó un test con imágenes para conocer si clasificaban los alimentos de acuerdo al nivel de procesamiento. Las entrevistas se analizaron cualitativamente bajo la teoría fundamentada. El presente estudio sugiere que los estudiantes

de posgrado hombres tienen una percepción negativa de los alimentos procesados; además, se observa que los participantes presentan confusión para clasificar los alimentos de acuerdo a su nivel de procesamiento.

### **1.3 Objetivos**

#### **Objetivo General:**

- Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

#### **Objetivos Específicos:**

- Describir los niveles de estrés académico de los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal de manera global.
- Describir los niveles de estrés académico de los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal por año de estudio.
- Identificar el nivel de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal de manera global.
- Identificar el nivel de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal por año de estudio.

#### **1.4 Justificación**

Monteiro y Cannon (2012) nos dicen: “El factor más importante en la actualidad al considerarse el tema de comida, nutrición y salud pública no es el de los nutrientes ni el de los alimentos, sino qué se hace con los alimentos y los nutrientes contenidos originalmente en ellos, antes de que sean comprados y consumidos. En otras palabras, el gran tema es el procesamiento de los alimentos; o dicho de manera más precisa, la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento, así como lo que le ocurre a los alimentos y a nosotros como resultado. Específicamente nos referimos al ultra-procesamiento”.

Tomando en cuenta esta problemática podemos decir que en la actualidad la población universitaria que sufre de estrés académico tendría una cercana relación con el consumo de alimentos ultra procesados, lo que les traería diferentes problemas y enfermedades a lo largo de su vida, por lo que conocer la relación entre el estrés académico y la frecuencia del consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes de nutrición de nuestra casa de estudios sería de gran importancia para poder así brindarles las soluciones y/o recomendaciones necesarias para reducir el nivel de estrés y asimismo generar mejores hábitos alimenticios y estilos de vida en general; logrando así que su alimentación y salud no se vea afectada.

#### **1.5 Hipótesis**

**H1:** Existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

**H0:** No existe relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Bases**

#### **2.1.1 Estrés**

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo a su alrededor; indica Arellano, (2002; véase en Naranjo, 2009), en este sentido es el estado mental interno de tensión o excitación. Por otra parte, Melgosa (1995; véase en Naranjo, 2009) señala que, debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como: “Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas”.

#### **2.1.2 Estrés académico**

El paso por las diferentes instituciones educativas es considerado un proceso de desarrollo humano en los estudiantes, pues les asegura un método integral de entender, comprender, interpretar y comprometerse consigo mismo, con la sociedad, con la historia y el conocimiento para de esta forma convertirse en ciudadanos intelectuales y profesionales.

El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés. Se puede afirmar que el estrés que experimentan los estudiantes en el ámbito escolar se denomina de diferentes maneras: estrés académico, estrés estudiantil, estrés universitario, estrés escolar, estrés ante los exámenes, etc. (Jiménez, 2013).

Barraza (2008) define el estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”.

El desarrollo teórico sobre el estrés académico es muy reciente, pues se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico en la década de 1990; destacándose los trabajos de Arturo Barraza en América Latina, específicamente en México, y en el continente europeo, en Madrid, los trabajos de Antonia Polo (Jiménez, 2013).

El estrés académico puede definirse simplemente “como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo” (Polo, 1996; véase en García, Perez- Gonzales, Perez-Blasco y Natividad, 2011), incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo. Sin embargo, se ha propuesto reservar la utilización de este término para designar la experiencia de los estudiantes de grado superior, empleando los términos de estrés docente cuando se analiza la situación del profesorado (Landa, López y Pulido-Martos, 2011; véase en García, Perez- Gonzales, Perez-Blasco y Natividad, 2011) y de estrés escolar cuando se habla de los niveles de enseñanza obligatoria, donde ha sido abordado con mayor profusión.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios. Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

### 2.1.3 Alimentos ultra procesados

Monteiro (2010) define al consumo de alimentos ultra procesados como el consumo de alimentos que contienen en sus ingredientes alto porcentaje de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (2015) definen a los productos ultra procesados como: “Formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria”.

La OMS y la OPS (2015) explican que sustancias como grasas, aceites, almidones y azúcar, que son utilizados para la elaboración de diversos productos ultra procesados, derivan directamente de alimentos. Otras se logran obtener mediante el proceso de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites que genera grasas trans tóxicas, la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones. Normalmente, la gran mayoría de los ingredientes en la mayor parte de los productos ultra procesados son aditivos (aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, “mejoradores” sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes). Comúnmente a los productos ultra procesados se les da mayor volumen con agua o aire. Algunas veces se les puede agregar micronutrientes sintéticos para “fortificarlos”.

Así mismo refieren que algunos ejemplos de productos ultra procesados son las papas fritas en paquete y muchos otros tipos de productos grasos, snacks empaquetados, salados o

dulces; helados, chocolates y caramelos; panes, bollos, galletas, pasteles y tortas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”; mermeladas y jaleas; margarinas; bebidas gaseosas y bebidas “energizantes”; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; bebidas de chocolate; leche “maternizada” para lactantes, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” o “para adelgazar”, como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas.

Actualmente es muy común ingerir productos ultra procesados que están listos para calentar en el microondas o listos para comer ya sea en nuestras casas o en los locales de comida rápida. Todos estos tipos de alimentos incluyen platos reconstituidos y preparados a base de carne de res, pescados, mariscos, vegetales, quesos, pizzas, hamburguesas, embutidos, papas fritas, nuggets, sopas, pastas y postres, en polvo o envasados. Muchas de las personas podrían pensar que son más o menos lo mismo que las comidas o platos hechos en casa, pero las listas de los ingredientes que contienen revelan que no lo son

### **Problemas con los productos ultra procesados**

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (2015) refieren que: “Diversas características nutricionales y metabólicas de los productos ultra procesados son problemáticas, al igual que sus repercusiones sociales, culturales, económicas y ambientales, en especial cuando representan una proporción sustancial y cada vez mayor del suministro de alimentos y de la alimentación en los países. Estos alimentos son un grave problema para la salud por distintas razones: tienen una calidad nutricional muy mala y, por lo común, son extremadamente sabrosos, a veces hasta casi adictivos; imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables; fomentan el consumo de snacks; se anuncian y

comercializan de manera agresiva; y son cultural, social, económica y ambientalmente destructivos”.

- **Calidad nutricional muy mala**

Los productos ultra procesados tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Son característicamente grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas, diversos micronutrientes y otros compuestos bioactivos. A menudo tienen un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, y una carga glucémica alta. Su verdadera naturaleza suele disimularse mediante un sofisticado uso de aditivos. Si bien algunos de estos aditivos son inocuos, la seguridad de otros, solos o combinados con diversas sustancias alimentarias, se desconoce o está en entredicho.

- **Extremadamente sabrosos y casi adictivos**

Los productos ultra procesados están hechos para saciar antojos; a menudo son exageradamente sabrosos, generadores de hábito y, a veces, llegan a ser casi adictivos. Ciertas características (sabores, propiedades, etc.) incorporadas a este tipo de productos mediante la ciencia de los alimentos y otras tecnologías pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo. Como resultado, el consumo de tales productos puede interferir con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios.

- **Imitan los alimentos; erróneamente vistos como saludables**

Por naturaleza, los productos ultra procesados no son “alimentos modificados” ni son otras versiones de los alimentos, sino que sus formulaciones a menudo emplean tecnologías dirigidas a imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de los alimentos. Por ello, pueden ser moldeados o extrudidos en formas similares a las de ciertos alimentos, o contener

aditivos cosméticos y de otro tipo que imitan las cualidades sensoriales de los alimentos, a menudo de manera intensificada. Además, los fabricantes a menudo crean una falsa impresión de que los productos ultra procesados son saludables al incluir imágenes de alimentos naturales en el etiquetado, empaquetado y material promocional, o bien anunciar que agregan vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que les permite implicar o declarar propiedades saludables.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Tipo de investigación**

Se realizó un estudio descriptivo, correlacional, y de corte transversal.

Descriptivo, porque produce conocimientos describiendo aspectos de la realidad, aproximándose a la misma para tratar de dar respuesta al problema planteado. Correlacional, porque estudia la relación entre dos variables. Transversal, porque se estudian las variables como se presentan al momento de la investigación, haciendo un corte en el tiempo para cada una de ellas.

#### **3.2 Ámbito temporal y espacial**

El estudio se llevó a cabo en el segundo semestre del periodo académico 2018 en la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el distrito de El Agustino - Provincia de Lima - Departamento de Lima.

#### **3.3 Variables**

- Variable independiente: Estrés académico
- Variable dependiente: Consumo de alimentos ultra procesados

#### **3.4 Población y muestra**

La población de estudio está conformada por los estudiantes de Nutrición de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Participaron en el estudio estudiantes de ambos sexos.

##### **Tamaño de la muestra**

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Se contó con una población de 233 estudiantes de Nutrición. Se aplicó la siguiente fórmula, que es utilizada para muestras con población finita:

$$n = \frac{N \times P \times Q \times Z^2}{E^2 \times (N - 1) + P \times Q \times Z^2}$$

Dónde:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población= 233

P= Prevalencia= 0.5

Q= Probabilidad en contra (1-P) = 0.5

Z= Nivel de confianza (95%)= 1.96

E= Error de estimación o precisión= 0.05

El tamaño de la muestra fue de 145 estudiantes.

### 3.5 Instrumentos

- **Inventario SISCO del Estrés Académico**

Para la recolección de los datos, la técnica que se aplicó para medir el nivel de estrés académico de los estudiantes fue la encuesta, donde tenemos como instrumento al Inventario SISCO del Estrés Académico (anexo 1).

Boullosa (2013) explica que el inventario consta de 31 ítems, los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem que permite conocer si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

Un ítem que con una escala de tipo Linker de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico

que perciben los alumnos encuestados; determinado por el siguiente puntaje: de 0 a 33 es considerado leve, de 34 a 66 moderado y de 67 a 100 es profundo.

Ocho ítems que con una escala de tipo Linker de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, casi siempre y siempre) permiten determinar la frecuencia en la que demandas del entorno son valorados como estímulos estresores.

Quince ítems que con una escala de tipo Linker de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, y siempre) permiten conocer la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Por último, seis ítems que con una escala de tipo Linker de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las categorías de afrontamiento.

Respecto a la validez y confiabilidad del instrumento, Barraza (2007) realizó la confiabilidad en 2 etapas, utilizando la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna «Alfa de Cronbach». La confiabilidad por mitades arrojó un índice de 0.83 y el Alfa de Cronbach para la prueba total fue 0.90.

En cuanto a la validez, recolectó evidencia basándose en la estructura interna, mediante el análisis factorial, el análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Obtenidas las correlaciones, el autor decidió eliminar aquellos ítems que presentaran problemas de correlación en, por lo menos, dos de estas; así, se estableció la versión definitiva compuesta por 31 ítems (Barraza, 2007).

Cabe resaltar que este instrumento ha sido utilizado en estudios de varios países y uno de ellos es Perú (Puecas et al., 2010).

- **Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados**

Para medir la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados la técnica que se aplicó también fue la encuesta, donde tenemos como instrumento un Cuestionario de consumo de alimentos ultra procesados (anexo 2) que fue revisado y validado por expertos en el tema y aplicado en una Institución Educativa del distrito de Cercado de Lima. “Este cuestionario consiste en 28 preguntas sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, estos productos son de marcas diferentes y son agrupados en galletas, snacks, bebidas y otros alimentos ultra procesados. Cada pregunta presentó cinco opciones de respuesta a las cuales se les asignó un código: 5=Diario, 3=Dos a cuatro veces por semana, 1=Una vez por semana, 0.5=Una a tres veces al mes y 0=Nunca.” (García, 2016)

Se optó por usar este cuestionario debido a la similitud de productos que tenía con los productos que se expendían dentro y a los alrededores de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la UNFV.

### **3.6 Procedimientos**

Para abordar a la población de estudio se acudió a cada aula de Nutrición, con el fin de tener contacto con cada delegado general o en su defecto con el delegado de curso. Se realizó las coordinaciones pertinentes para la toma de datos durante las horas de receso y espacios que puedan disponer los alumnos.

El día coordinado para la toma de datos en cada aula se explicó el fin de la investigación y se reiteró la confidencialidad de los datos recaudados. Finalmente se aplicaron los dos cuestionarios de forma simultánea, haciendo hincapié en la veracidad y honestidad de la información brindada por los participantes.

La información que se recogió fue digitada en una base de datos que se pudo realizar gracias al uso del programa Microsoft Excel versión 2010.

### **3.7 Análisis de datos**

El análisis de la información obtenida se realizó en dos partes:

#### **Análisis Descriptivo**

Se describió de forma ordenada y sistemática los datos recopilados y tabulados destacando las frecuencias y porcentajes más significativos de cada una de las variables a estudiar.

#### **Análisis Inferencial**

Según los tipos de variables y a fin de dar respuesta al problema de investigación se hizo uso de la prueba Chi cuadrado de Pearson la cual fue confirmada con la obtención del coeficiente de contingencia de gamma.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS v21.

Con la información obtenida en el análisis descriptivo e inferencial se pudo realizar la interpretación de los datos que permitieron dar respuesta al problema planteado en la presente investigación.

## IV. RESULTADOS

### Características de la muestra

**Tabla 1.** *Distribución de la muestra según año de estudio.*

	<b>Frecuencia</b> <b>(n=145)</b>	<b>Porcentaje</b> <b>%</b>
<b>Año de estudio</b>		
Primero	29	20
Segundo	29	20
Tercero	29	20
Cuarto	29	20
Quinto	29	20

La muestra estuvo conformada por 145 estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, matriculados en los dos semestres del año 2018. Por cada año de estudio se tuvo a 29 participantes.

## Estrés Académico

El estrés académico se clasificó en leve, moderado y profundo, cada uno con su puntaje correspondiente.

**Tabla 2.** Descripción de la variable estrés académico en estudiantes de nutrición de una universidad pública.

Nivel de estrés académico	Frecuencia (n=145)	Porcentaje %
Leve	0	0
Moderado	59	40.7
Profundo	86	59.3

En la tabla 2 se observa que más de la mitad de estudiantes obtuvo un nivel de estrés académico profundo, mostrándose así en un 59.3 % de la muestra. Le siguió el nivel moderado, el cual arrojó que un 40.7 % de los estudiantes lo tenía. El nivel leve obtuvo un 0%.

**Tabla 3.** Descripción de la variable estrés académico en estudiantes de nutrición de una universidad pública según año de estudio.

<b>Año de estudio</b>	<b>Nivel de estrés académico</b>	<b>Frecuencia (n=145)</b>	<b>Porcentaje %</b>
Primero	Moderado	19	65
	Profundo	10	35
	Total	29	100
Segundo	Moderado	11	40
	Profundo	18	60
	Total	29	100
Tercero	Moderado	7	25
	Profundo	22	75
	Total	29	100
Cuarto	Moderado	16	55
	Profundo	13	45
	Total	29	100
Quinto	Moderado	6	20
	Profundo	23	80
	Total	29	100

En la tabla 3 se observa los estudiantes de quinto año son los que obtuvieron un mayor porcentaje en cuanto al nivel de estrés académico profundo con un 80%, siguiéndole el tercer año con un 75%. Los estudiantes de primer año mostraron ser el año con el menor porcentaje respecto al nivel de estrés académico profundo, con un 35%.

## Consumo de alimentos ultra procesados

**Tabla 4.** Descripción de la variable consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública.

<b>Consumo de alimentos ultra procesados</b>	<b>Frecuencia (n=145)</b>	<b>Porcentaje %</b>
Bajo	53	36.6
Alto	92	63.4

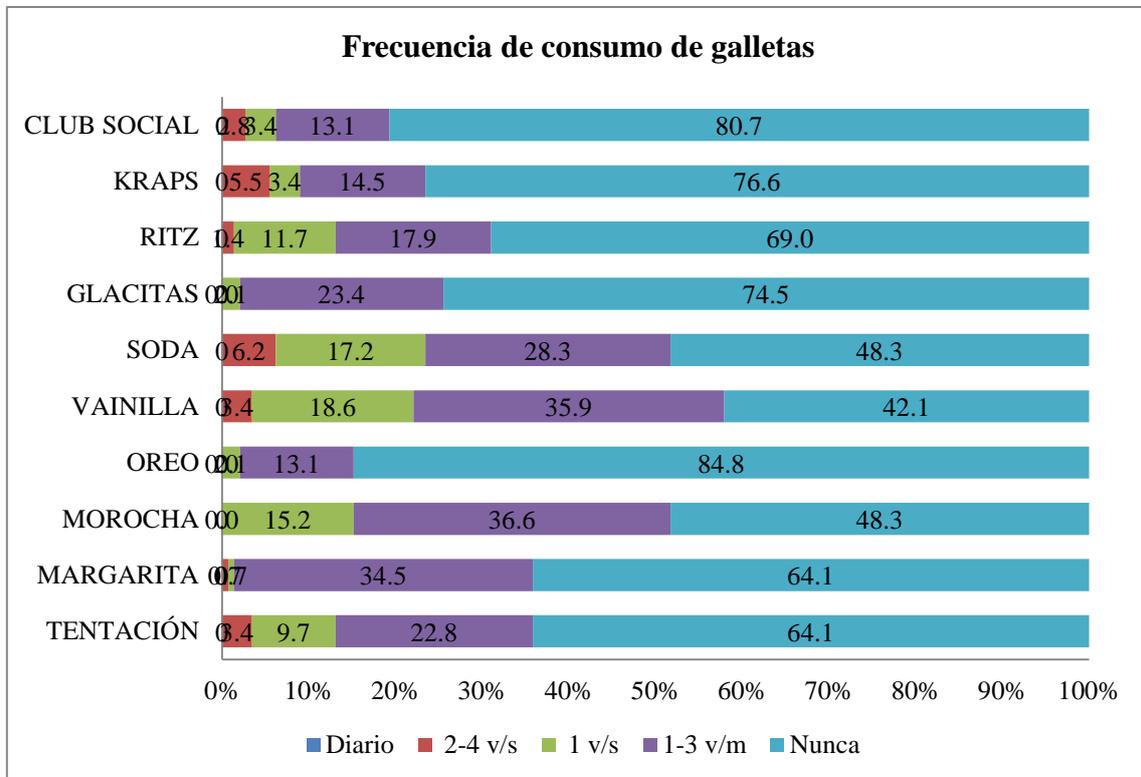
En la tabla 4 observamos que 92 estudiantes se ubican en la categoría de alto consumo de alimentos ultra procesados correspondiendo al 63 % de la muestra, mientras solo 53 presentan un consumo bajo correspondiendo al 37%. Concluyendo que sorprendentemente la mayoría de estudiantes de la Escuela de Nutrición tiene un alto consumo de alimentos ultra procesados.

**Tabla 5.** Descripción de la variable consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública según año de estudio.

<b>Año de estudio</b>	<b>Consumo de alimentos ultra procesados</b>	<b>Frecuencia (n=145)</b>	<b>Porcentaje %</b>
Primero	Bajo	2	6.9
	Alto	27	93.1
	Total	29	100
Segundo	Bajo	11	37.9
	Alto	18	62.1
	Total	29	100
Tercero	Bajo	19	65.5
	Alto	10	34.5
	Total	29	100
Cuarto	Bajo	2	6.9
	Alto	27	93.1
	Total	29	100
Quinto	Bajo	19	65.5
	Alto	10	34.5
	Total	29	100

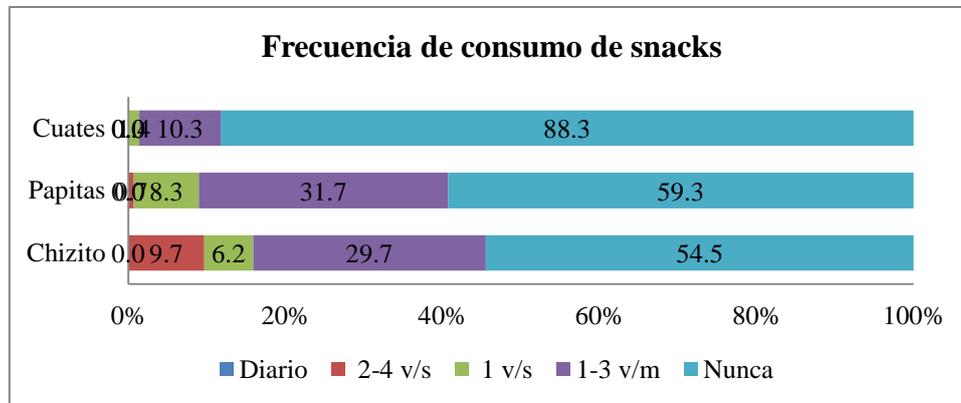
En la tabla 5 observamos que los estudiantes de primer y cuarto año fueron los que obtuvieron un mayor nivel de consumo de alimentos ultra procesados, con un 93.1% de consumo alto en ambos años. Mientras que los estudiantes de tercer y quinto año mostraron ser quienes obtuvieron un menor nivel de consumo de alimentos ultra procesados, con un 65.5% de consumo bajo en ambos años.

**Figura 1.** Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados (galletas) en estudiantes de nutrición de una universidad pública.



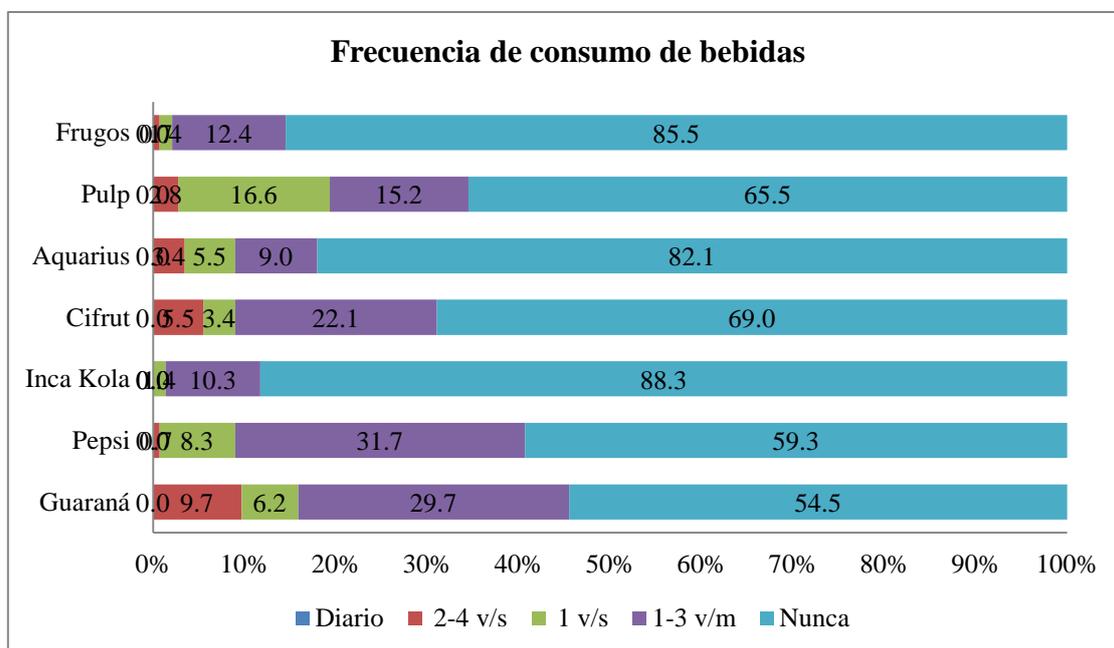
Podemos determinar que, de los diversos tipos de galletas, las más consumidas por los estudiantes de nutrición fueron las galletas dulces sabor a vainilla con un 57.9%. La galleta “Soda” fue consumida 1 o más veces por semana por un 23.4% de los estudiantes y la galleta menos consumida fue la “Club Social” con un 19.3%.

**Figura 2.** Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados (snacks) en estudiantes de nutrición de una universidad pública.



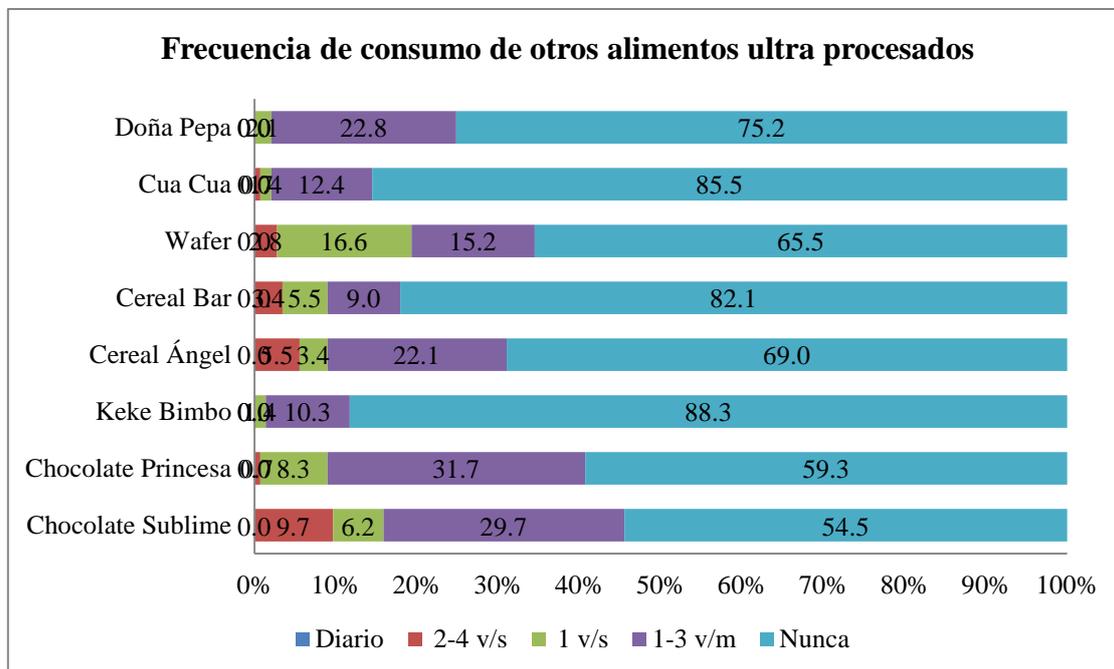
Respecto a los snacks observamos que casi la mitad de estudiantes consumió con más frecuencia los palitos de maíz con sabor a queso (Chizito) con un 45.4%. El snack menos consumido fueron los “Cuates” con un 11.7%.

**Figura 3.** Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados (bebidas) en estudiantes de nutrición de una universidad pública.



En relación a las bebidas podemos decir que la bebida más consumida fue la gaseosa “Guaraná”, ya que un 45.5% de los estudiantes lo consumía. El néctar de durazno “Pulp” fue consumido por lo menos 1 vez por semana por el 19.3% de los estudiantes. La bebida menos consumida fue la “Inca Kola” con un 11.7%.

**Figura 4.** Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública.



Podemos observar que en cuanto a otros alimentos ultra procesados consumidos por los universitarios destaca por ser el más consumido el chocolate “Sublime”, un 45.5% de los estudiantes lo consumió. Por otro lado, los menos consumidos fueron el wafer cubierto de chocolate “Cua Cua” con un 14.5% y el queque “Bimbo” con un 11.7%.

## Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados

**Tabla 6.** Prueba de Chi Cuadrado de Pearson

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,053 <sup>a</sup>	1	,008
Razón de verosimilitudes	7,261	1	,007
Asociación lineal por lineal	7,004	1	,008
N de casos válidos	145		

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 21,57.

Se analizaron las variables con la prueba de Chi Cuadrado de Pearson y se encontró una asociación o correlación directa y significativa ( $p=0.008$ ) entre la variable estrés académico y la variable consumo de alimentos ultra procesados.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los distintos cambios de hábitos alimenticios, la ingesta de alimentos no saludables como son los alimentos ultra procesados y un inadecuado estado nutricional son problemas que en muchas ocasiones se encuentran relacionadas al “estrés”, un factor importante que en la actualidad todos los estudiantes de colegios, academias, institutos y universidades lo viven con mayor o menor intensidad, el cual denominaremos “estrés académico”.

El presente trabajo de investigación evidenció la correlación directa y significativa que hay entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Se mostró que un 59.3% de los estudiantes tiene una mayor prevalencia de estrés académico, es decir, más de la mitad de los estudiantes que participaron en el estudio presentaron un nivel de estrés académico profundo, en contraposición con lo evidenciado por Contreras (2016) donde se encontró que los estudiantes de la carrera Nutrición eran los que menos tenían un nivel de estrés académico profundo en comparación a las demás escuelas que participaron de la investigación, ya que solo un 33.4% de ellos presentó dicho nivel de estrés académico.

El año de estudio que obtuvo un mayor porcentaje de estudiantes con un nivel de estrés académico profundo fue quinto año, dato que guarda una estrecha relación con el estudio realizado por Venancia (2018) donde se revela que los estudiantes de una carrera de salud que cursan el último año obtuvieron un mayor nivel de estrés académico. Esto podría entenderse debido a los ajustados horarios y las diversas actividades que el estudiante realiza dentro y fuera del internado, periodo por el cual todo universitario perteneciente al área de salud pasa en el último año de la carrera.

Se sabe que la mayoría de estudiantes de la carrera de Nutrición de la casa de estudios donde se realizó la investigación son mujeres y los datos que observamos fue que más de la mitad de estos estudiantes tienen un alto nivel de estrés académico, esta información es congruente con lo concluido por Lostaunau (2014) donde nos dice lo siguiente: “Esta asociación observada entre el sexo femenino y el estrés podría ser explicada teniendo en cuenta que las mujeres muestran una mayor sensibilidad a los cambios y trastornos a nivel psicológico en comparación de los varones”.

En relación al consumo de alimentos ultra procesados podemos rescatar la preferencia que hay por parte de los estudiantes por la galleta dulce “Vainilla”, en semejanza con lo estudiado por Contreras (2016) donde nos reporta que las galletas dulces fueron las que más se consumieron tanto de forma diaria como semanal por un 58% de los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina de otra casa de estudios. Respecto a la galleta menos consumida tenemos a la galleta salada “Club Social”, en concordancia con Lozano (2017) quien señala que la galleta “Krap’s”, considerada también una galleta salada, fue la menos consumida en su muestra estudiada, la cual perteneció a una Institución Educativa del distrito de El Agustino. Cabe recalcar que “El Agustino” es el mismo lugar de estudio de la presente investigación.

Por otro lado, respecto al consumo de bebidas podemos decir que la gaseosa “Guaraná” fue la bebida que más se consumió por los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, este resultado no es congruente con lo detallado por Contreras (2016) quien refiere que estudiantes de obstetricia y medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos obtuvieron un mayor nivel de consumo de bebidas gaseosas.

El consumo de néctares como el “Pulp” fue de 1 vez por semana como mínimo, un 19.3% de los estudiantes lo consumía, dato que se asocia con lo encontrado en el estudio realizado por Zaragoza, Norte, Fernández, Hurtado y Ortiz (2013) quienes indican que un 17,7% de los

estudiantes universitarios de la Universidad de Alicante en España consume zumos de frutas envasados a diario.

El consumo de chocolate es muy común en la población peruana y los estudiantes de Nutrición no son la excepción, se encontró que un 9.7% de estudiantes consumían chocolate “Sublime” 2 a 4 veces por semana. Por el contrario, los productos menos consumidos fueron el queque “Bimbo” y el wafer cubierto de chocolate “Cua Cua”. Resultados que guardan semejanza con el estudio de Contreras (2016) donde refiere que un 5.3% de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos consumen chocolate a diario y gran parte de ellos no consumen queques ni wafers.

Existen varios trabajos de investigación donde relacionan el estrés académico y la alimentación en específicos grupos etarios, como pueden ser adolescentes que acuden al colegio o a la academia como es el caso de Lostaunau (2014) quien estudió la relación entre el consumo de alimentos y el estrés en adolescentes de una Institución Educativa Privada en Villa María del Triunfo y concluyó lo siguiente: “El mayor porcentaje de escolares que presentan un consumo inadecuado de alimentos, son aquellos que presentan estrés moderado o severo.” Donde podríamos decir que estos escolares posiblemente tendrían un alto consumo de alimentos ultra procesados debido al estrés que sufrirían en la vida universitaria si se siguiese con los mismos patrones o hábitos alimenticios.

También hay estudios que trabajaron con estudiantes de institutos como es el caso de Pallo (2017) quien estudió la relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva en Ecuador, este determinó que hay una relación significativa entre el consumo de frutas y el estrés académico, es decir, que a menor consumo de frutas habría un mayor nivel de estrés académico en los estudiantes.

## VI. CONCLUSIONES

- Existe una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Más de la mitad de los estudiantes obtuvieron un nivel de estrés académico profundo, específicamente un 59.3%.
- El año de estudio con un mayor porcentaje de nivel de estrés académico profundo fue el quinto año.
- Más de la mitad de los estudiantes obtuvieron un nivel alto de consumo de alimentos ultra procesados, específicamente un 63.4%.
- Los estudiantes de primer y cuarto año fueron los que obtuvieron un mayor porcentaje de nivel alto de consumo de alimentos ultra procesados.
- El tipo de galleta más consumido fue la galleta dulce “Vainilla”.
- El snack más consumido fue el “Chizito” (palitos de maíz con sabor a queso).
- La bebida más consumida fue la gaseosa “Guaraná”.
- Entre los otros alimentos ultra procesados que más se consumieron resaltó el chocolate “Sublime”.

## VII. RECOMENDACIONES

- Crear un programa de promoción y prevención de la salud mental con el apoyo de la Facultad de Psicología donde se establezcan técnicas de relajación, actividades de integración, talleres y áreas de recreación, una mejor orientación en cuanto a la organización y los horarios de estudio de los universitarios, entre otros; y de esta manera poder disminuir los niveles altos de estrés académico que presentan los estudiantes.
- Fomentar más el área de Bienestar Universitario, donde los profesionales correspondientes realicen actividades y sesiones educativas en relación al tema del estrés académico tan alto que sufre la mayoría de los estudiantes.
- Realizar coordinaciones con las directivas de la universidad para poder ofrecer a los estudiantes una mejor variedad de productos en los puntos de ventas dentro de la universidad como pueden ser pequeños quioscos y el cafetín, donde se reduzca el expendio de alimentos ultra procesados y se incrementen alimentos en la forma más natural posible y sin tantos aditivos. Todo esto con una previa capacitación y concientización sobre la alimentación saludable a los vendedores y trabajadores de estas áreas.
- Enfatizar en algunas estrategias para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes como es por ejemplo la información acerca del etiquetado de los alimentos, que a veces nosotros mismos como estudiantes de nutrición no lo tenemos tan claro o la información no es brindada a nosotros de la mejor manera posible.

## VIII. REFERENCIAS

Arteaga, E. (2015). *Impacto de la comida chatarra en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Biología. Trujillo: UNT. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:

<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8762/Arteaga%20Quijada%2c%20Erika%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Asinari, F., Martínez, C. y Romero B. (2017, Julio). “*Frecuencia de consumo de Alimentos Ultraprocesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba, en el año 2017*”. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:

<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4945/TIL%20Asinari%2C%20Martinez%2C%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de referencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Recuperado de:

[revistas.urosario.edu.co/index.php/apl](http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl)

Basilio, S. (2015). *Influencia del consumo de la comida chatarra en el rendimiento académico de los estudiantes del primer año del nivel secundario de la Institución Educativa Luis Fabio Xammar Jurado*. Tesis para optar el Título Profesional de Maestro en Educación Ambiental. Huacho: UNJFSC. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:

[http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/521/TFEPG\\_104.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/521/TFEPG_104.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Becerra, F., Pinzón, G. y Vargas, M. (2015): Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista Facultad de Medicina*, 63 (3), 6, recuperado el 18 de julio del 2018, de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n3/v63n3a13.pdf>
- Bedoya, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77 (4), 9, recuperado el 15 de julio del 2018, de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología. Lima: PUCP. Recuperado el 20 de diciembre del 2018, de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estresacademico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>
- Contreras, S. (2016). *Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina*. Tesis para optar el Título Profesional en Nutrición. Lima: UNMSM. Recuperado el 28 de julio del 2018, de: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras\\_ms.pdf?sequence=3](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3)

- Fernández M. y Popomeyá, Y. (2018). *Ejercicio físico y su correlación con la obesidad, estrés y hábitos alimentarios en universitarios*. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición. Chiapas: UCAC. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:  
<https://repositorio.unicach.mx/bitstream/20.500.12114/1594/1/NUT%20616.398%20F47%202018.pdf>
- García, M. (2016). *Relación entre consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición. Lima: UNMSM. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4898/Garcia\\_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4898/Garcia_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143-154. Recuperado de:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>
- Jiménez, M. (2013). *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos*. [Tesis]. Recuperado de:  
<http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINAL%20de%20MARY-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lostanau, G. (2014). *Índice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad física en relación con el estrés en adolescentes de una Institución Educativa Privada, Villa María del Triunfo-2014*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición. Lima: UNMSM. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3952/Lostaunau\\_pg.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3952/Lostaunau_pg.pdf?sequence=1)

Lozano, V. (2018). *Relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y parámetros antropométricos en escolares del nivel primaria y secundaria de una institución educativa del Agustino*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición. Lima: UNFV. Recuperado el 20 de diciembre del 2018, de:  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1822>

Monteiro, C. (2010). El principal problema son los alimentos ultra procesados. *Revista World Nutrition*, 1 (6), 34, recuperado el 20 de diciembre del 2018, de:  
[http://bdpi.usp.br/bitstream/handle/BDPI/14074/art\\_MONTEIRO\\_The\\_big\\_issue\\_is\\_ultra-processing\\_2010.pdf?sequence=1](http://bdpi.usp.br/bitstream/handle/BDPI/14074/art_MONTEIRO_The_big_issue_is_ultra-processing_2010.pdf?sequence=1)

Monteiro, C. y Cannon, G. (2012, s.f.). *El gran tema en nutrición y salud pública es el ultra procesamiento de alimentos*. Lima, Perú. Recuperado el 18 de julio del 2018, de:  
<http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Monteiro-Ultra-procesamiento-de-alimentos.pdf>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Redalyc*, 33, 171-190. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Nieto, C., Chanin, A., Tamborrel, N., Vidal E., Tolentino, L. y Vergara, A. (2017). *Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultra procesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México*. Recuperado el 15 de julio del 2018, de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300087>

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (2015):

*Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas.* Recuperado el 18 de julio del 2018, de:

[http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645\\_esp.pdf](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf)

Palacio, J. (2015, s.f.). Estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes

universitarios de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente. Recuperado el 15 de julio del 2018, de:

[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/460/1/PalacioJhon\\_estresacademicoconsuomalcoholestudiantesuniversidadantioquiaoccidente.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/460/1/PalacioJhon_estresacademicoconsuomalcoholestudiantesuniversidadantioquiaoccidente.pdf)

Pallo, C. (2017). *Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico*

*Superior Vida Nueva, Quito-Ecuador, 2016.* Tesis para optar el Título Profesional en Nutrición. Lima: UPeU. Recuperado el 28 de julio del 2018, de:

[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/406/Carnem\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/406/Carnem_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Perales, A., Sogi, C. y Morales, R. (2003). Estudio comparativo de salud mental en

estudiantes de medicina de dos universidades estatales peruanas. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 64 (4), 7, recuperado el 15 de julio del 2018, de:

<file:///C:/Users/Invitado/Downloads/1424-5019-1-PB.pdf>

Pereyra, R. et al. (2010). Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en

estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima. *Revista*

*Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 27 (4), 5, recuperado el 15 de:

julio del 2018, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342010000400005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342010000400005)

Puecas, P. et al. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. *Revista Cuerpo Médico HNAAA*, 4 (2), 6, recuperado el 20 de diciembre del 2018, de: <https://www.researchgate.net/publication/270892762>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Recuperado el 20 de diciembre del 2018, de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>

Zaragoza, M. et al. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 19 (2), 6, recuperado el 20 de diciembre del 2018, de: <https://web.ua.es/es/actualidad-universitaria/documentos/septiembre2013/bebidas-universitarios.pdf>

## IX. ANEXOS

### ANEXO 1: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios y el nivel de estrés académico que estos presentan.

Para identificar el nivel de intensidad del estrés académico que perciben los alumnos encuestados se tendrá en cuenta el siguiente puntaje: de 0 a 33 es considerado leve, de 34 a 66 moderado y de 67 a 100 es profundo.

La sinceridad con que respondan será de gran utilidad para la investigación.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?  
 Sí                       No

***En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, 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 poco y (5) es mucho.

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.					
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 (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder 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:

<b>Reacciones Físicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(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.					

<b>Reacciones Psicológicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(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.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

<b>Reacciones Comportamentales</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores académicas.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(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) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
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 2: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS

Lee detenidamente la pregunta y marca con un aspa (x) una sola alternativa.

- **GALLETAS**

1. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Tentación**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

2. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Margarita**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Morocha**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Oreo**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Vainilla**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

6. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Soda**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Glacitas**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Ritz**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

9. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Kraps**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

10. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta **Club Social**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

- **SNACKS**

11. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de **Chizito**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

12. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de **Papitas**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

13. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de **Cuates**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

- **BEBIDAS**

14. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa **Guaraná**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

15. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa **Pepsi**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

16. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa **Inca Kola**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

17. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de **Cifrut**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

18. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de **Aquarius**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

19. ¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de **Pulp**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

20. ¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de **Frugos**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

- **OTROS**

21. ¿Con qué frecuencia consumes 1 **chocolate Sublime** tamaño pequeño?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

22. ¿Con qué frecuencia consumes 1 **chocolate Princesa** tamaño pequeño?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

23. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de **queque Bimbo**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

24. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de **cereal Ángel**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

25. ¿Con qué frecuencia consumes 1 barra de **cereal Bar**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

26. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de **Wafer**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

27. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de **Cua Cua**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

28. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de **Doña Pepa**?

Diario	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca

### ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categorías	Puntos de corte	Escala de Medición
Estrés Académico	El estrés académico es “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”. (Barraza, 2008)	Nivel de estrés académico	Leve	0-33 puntos	Ordinal
			Moderado	34-66 puntos	
			Profundo	67-100 o más puntos	
Consumo de alimentos ultra procesados	“Consumo de alimentos que contienen en sus ingredientes alto porcentaje de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio”. (Monteiro, 2010)	Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados	Alto	$\geq 5$ puntos	Ordinal
			Bajo	$< 5$ puntos	