



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE  
NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA,  
2025

**Línea de investigación:  
Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

**Autora**

Torres Zavaleta, Nahomy Carolina

**Asesora**

D'Arrigo Huapaya, Guadalupe Rosa

ORCID: 0000-0002-8128-9189

**Jurado**

Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

**Lima - Perú**

**2025**



# CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA, 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.unjbg.edu.pe">repositorio.unjbg.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
8	Vega Yato, Maria Cecilia   Castro Ingaroca, Nestor Saul   Gomez Vidalon, Roxana Maria   Lindo Llallico, Wilfredo Edwin. "Estilos de Afrontamiento al Estrés e Inteligencia Emocional en la Mujer Ejecutiva en Lima Metropolitana", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Peru), 2021 Publicación	<1%



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE  
NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA,

2025

**Línea de Investigación:**

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**Autora:**

Torres Zavaleta, Nahomy Carolina

**Asesora:**

D'Arrigo Huapaya, Guadalupe Rosa

ORCID: 0000-0002-8128-9189

**Jurado:**

Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

**Lima-Perú**

**2025**

## ÍNDICE

Resumen.....	7
Abstract.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Descripción y formulación del problema.....	9
1.1.1. Descripción del problema .....	10
1.1.2. Problema general.....	12
1.1.3. Problemas específicos .....	12
1.2. Antecedentes .....	12
1.2.1. Antecedentes internacionales .....	12
1.2.2. Antecedentes nacionales .....	17
1.3. Objetivos .....	19
1.3.1. Objetivo general .....	19
1.3.2. Objetivos específicos .....	20
1.4. Justificación .....	20
1.4.1. Justificación Teórica .....	20
1.4.2. Justificación Práctica.....	20
1.4.3. Justificación Metodológica .....	20
1.4.4. Justificación Económico-social.....	21
1.5. Hipótesis.....	21
1.5.1. Hipótesis general .....	21
1.5.2. Hipótesis específicas .....	21
II. MARCO TEÓRICO .....	23
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación .....	23

2.1.1. Azúcares añadidos.....	23
2.1.2. Ansiedad.....	25
III. MÉTODO .....	31
3.1. Tipo de investigación .....	31
3.2. Ámbito temporal y espacial .....	31
3.3. Variables .....	31
3.4. Población y muestra .....	31
3.4.1. Población.....	31
3.4.2. Muestra.....	32
3.5. Instrumentos.....	32
3.5.1. Instrumento .....	32
3.6. Procedimientos.....	35
3.7. Análisis de datos .....	35
3.8. Consideraciones éticas .....	35
IV. RESULTADOS .....	37
4.1. Análisis descriptivo.....	37
4.2. Análisis inferencial .....	50
4.2.1. Contrastación de hipótesis .....	50
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	57
VI. CONCLUSIONES.....	62
VII. RECOMENDACIONES .....	63
VIII. REFERENCIAS.....	65
IX. ANEXOS .....	75
Anexo A. Matriz de consistencia .....	75
Anexo B. Operacionalización de las variables .....	77
Anexo C. Consentimiento informado .....	80

Anexo D. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos .....	82
Anexo E. Cuestionario de inventario de ansiedad de Beck (BAI).....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Ficha Técnica del Instrumento para medir la variable azúcares añadidos .....	33
Tabla 2	Ficha Técnica del Instrumento para medir la variable ansiedad .....	34
Tabla 3	Caracterización sociodemográfica de la muestra .....	37
Tabla 4	Frecuencia de consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos.....	39
Tabla 5	Comparación descriptiva de la variable consumo de azúcares añadidos según frecuencia y nivel.....	42
Tabla 6	Comparación descriptiva de la dimensión consumo de bebidas azucaradas según frecuencia y nivel .....	43
Tabla 7	Comparación descriptiva de la dimensión consumo de golosinas según frecuencia y nivel .....	45
Tabla 8	Comparación descriptiva de la dimensión postres según frecuencia y nivel.....	46
Tabla 9	Comparación descriptiva de la dimensión otros productos azucarados según frecuencia y nivel.....	47
Tabla 10	Frecuencia de la variable ansiedad.....	49
Tabla 11	Relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad.....	50
Tabla 12	Relación entre el consumo de bebidas azucaradas y ansiedad.....	52
Tabla 13	Relación entre el consumo de golosinas y ansiedad.....	53
Tabla 14	Relación entre el consumo de postres y ansiedad .....	54
Tabla 15	Relación entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad .....	56

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Caracterización sociodemográfica de la muestra .....	38
Figura 2	Frecuencia de consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos.....	40
Figura 3	Comparación descriptiva de la variable consumo de azúcares añadidos según frecuencia y nivel .....	42
Figura 4	Comparación descriptiva de la dimensión consumo de bebidas azucaradas según frecuencia y nivel .....	44
Figura 5	Comparación descriptiva de la dimensión consumo de golosinas según frecuencia y nivel .....	45
Figura 6	Comparación descriptiva de la dimensión postres según frecuencia y Nivel .....	46
Figura 7	Comparación descriptiva de la dimensión otros productos azucarados según frecuencia y nivel .....	48
Figura 8	Frecuencia de la variable ansiedad .....	49

## RESUMEN

**Introducción:** El consumo de alimentos ultraprocesados ha crecido grandemente, además este podría tener relación con el nivel de ansiedad de los estudiantes universitarios. **Objetivo:** Analizar la relación entre el consumo de azúcares añadidos y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2025. **Método:** Se tuvo en consideración el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, nivel correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población consideró a los estudiantes de Nutrición de la Facultad de Medicina, del cual se extrajo una muestra final de 102 estudiantes. Técnica de encuesta, e instrumento de cuestionario. **Resultados:** En cuanto al grupo de bebidas azucaradas, el cocimiento de avena o quinua obtuvo el mayor porcentaje, con un 60,8% de frecuente. El 53,92% de participantes señaló que consumía alimentos con azúcares añadidos de manera poco frecuente y el 59,80% consumían estos a nivel alto, el 67,65% indicó consumir bebidas azucaradas con poca frecuencia y 87,25% a nivel bajo de consumo, el 45,10% consumía golosinas con poca frecuencia y el total de participantes lo consume a nivel bajo, el 53,92% ingiere postres con poca frecuencia y el total de ellos lo consumen a nivel bajo. Asimismo, se encontró que existe relación positiva y significativa entre el consumo de alimentos con azúcares añadidos y niveles de ansiedad en estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, con un p-valor= 0,000. **Conclusión:** Hay correlación significativa entre el consumo de alimentos con azúcares añadidos y los niveles de ansiedad en los estudiantes mencionados.

*Palabras clave:* alimentos ultraprocesados, azúcares, ansiedad, estudiantes universitarios

## ABSTRACT

**Introduction:** The consumption of ultra-processed foods has grown significantly, and this may be related to the anxiety levels of university students. **Objective:** To analyze the relationship between the consumption of added sugars and anxiety in nutrition students at the National University Federico Villarreal, Lima 2025. **Method:** A quantitative approach was considered, descriptive type, correlational level, non-experimental design, and cross-sectional cut. The population included Nutrition students from the Faculty of Medicine, from which a final sample of 102 students was taken. **Technique** the survey, and instrument, questionnaire. **Results:** Regarding the group of sugary drinks, oat or quinoa beverages had the highest percentage, with 60.8% frequently consuming them. A total of 53.92% of participants stated that they consumed foods with added sugars infrequently, and 59.80% consumed them at a high level. Additionally, 67.65% reported consuming sugary drinks infrequently and 87.25% at a low level of consumption. Also, 45.10% consumed candies infrequently, and all participants consumed them at a low level. Furthermore, 53.92% ate desserts infrequently, and all of them consumed them at a low level. Likewise, a positive and significant relationship was found between the consumption of foods with added sugars and anxiety levels in Nutrition students at the National University Federico Villarreal, with a p-value = 0.000. **Conclusion:** There is a significant relationship between the consumption of foods with added sugars and anxiety levels in the mentioned students.

*Keywords:* ultra-processed foods, sugars, anxiety, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción y formulación del problema

En un principio el azúcar se consideraba como símbolo de riqueza y lujo, pero debido a la gran demanda, se transformó en toda una industria abundante y asequible, convirtiéndolo en un producto común, que prevalece hasta la actualidad (Muñoz, 2008). La ingesta de endulzantes agregados se incrementó considerablemente debido al uso en la industria alimentaria para elaborar alimentos en forma de azúcar, jarabes, fructuosa, miel, potenciando el sabor de los alimentos, sin embargo, este aumento de consumo afecta el bienestar (Jiménez-León y Ordoñez, 2021).

Diferentes factores influyen sobre la ingesta de alimentos, entre ellos el entorno ambiental, cultural y psicológico, por lo que el consumo y su disminución contribuye a la salud física y mental (Meza et al., 2022). Publicaciones recientes evidencian el efecto que tiene la dieta sobre los problemas mentales, en especial los azúcares, cuyo alto consumo genera desbalances en la mente (Kose et al., 2021).

Dichos estudios también vinculan su relación en jóvenes universitarios, debido a que este grupo, al presentar cambios en su entorno, como la autonomía, se observa la tendencia a consumir alimentos fuera del hogar como alimentos ricos en azúcares añadidos (Araíndia et al., 2019). Por estas razones el actual estudio buscó determinar la relación entre las variables mencionadas en jóvenes universitarios, que, según la evidencia, es el grupo más predispuesto a ser afectados por ambas variables.

El presente trabajo de investigación, se construyó bajo la siguiente estructura:

Dentro del primer capítulo, se detalló el problema en su contexto adecuado, se formuló el objetivo general y específicos. Se mencionó la justificación del estudio y las contribuciones esperadas, además se formularon las hipótesis de investigación.

En el segundo capítulo, se abordó el marco teórico, estableciendo las bases conceptuales y teóricas que sustentaron la investigación. Se definieron las teorías y estudios previos relevantes sobre las variables, proporcionando un fundamento sólido para el estudio.

En el tercer capítulo se describió el método, tipo y diseño, identificando las variables, población y muestra. Se explicó la técnica para recopilar la información, los procedimientos de análisis y las técnicas estadísticas y aspectos éticos del estudio.

En el cuarto capítulo se los resultados, detallando los principales hallazgos del estudio, donde se describieron las cualidades de las variables, así como el nivel de relación presentado entre los elementos y sus respectivas dimensiones. Finalmente, se contrastó los resultados con las investigaciones previas y se formularon las principales conclusiones y recomendaciones alineadas a los objetivos de la investigación.

### ***1.1.1 Descripción del problema***

Se prevé que la ingesta de azúcares se incremente y que la media mundial de ingesta per cápita se mantenga en unos 21,9 kg por persona para el 2031. Además, es probable que el consumo de azúcar proceda principalmente de las naciones con pobreza y renta media. No obstante, se prevé que el consumo de azúcar en los países de renta alta disminuya de aquí a 2031, pese a que el nivel de consumo seguirá incrementando (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [OCDE-FAO], 2022).

La Asociación Médica Mundial (AMM, 2019) reportó en 2019 que, el consumo mundial de azúcares se incrementó alrededor de 130 a 178 millones de toneladas dentro de los 10 últimos años. La ingesta de azúcares libres entre la población europea oscila entre el 7 y el 8% del consumo total de energía en naciones como Hungría y Noruega, entre el 16 y 17% en repúblicas como España y el Reino Unido. En Portugal, donde más consumen los niños, el

consumo de azúcares libres alcanzó cerca del 25% (Centro Integral de Nutrición Islas Baleares [CINIB], 2020). Asimismo, de acuerdo a una encuesta elaborada por el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) mostró que Colombia, Argentina y Perú presentaron el mayor consumo total de azúcares (Fisberg et al., 2018).

A nivel Nacional, según el Instituto Nacional de Salud cuyo webinar denominado "Consumo de azúcares añadidos: evidencias para políticas públicas de alimentación saludable", donde participó el Dr. Enrique Jacoby Martínez, destacó que la ingesta de azúcares agregados superó el nivel sugerido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), pues su consumo se evidenció entre 200 a 300 kcal por día de azúcar, notablemente superior a las 100 kcal que recomienda la OMS (Instituto Nacional de Salud [INS], 2021).

Asimismo, se identificó que se han realizado pocas investigaciones sobre la relación entre los azúcares alimentarios y la salud mental. Sin embargo, las pocas investigaciones muestran una conexión entre la ingesta de dulces agregados, bebidas azucaradas o una dieta con altos niveles de glucemia y el desarrollo de depresión. Además, existen pruebas de un alto nivel de comorbilidad entre estos factores dietéticos y problemas de ansiedad (Kose et al., 2021). De igual manera, el periodo de aislamiento social, la salud mental representó un problema destacado. La OMS informó sobre una reducción significativa del 60% en el cuidado de salud mental durante este periodo. En consecuencia, los estudios actuales indican un aumento sustancial del efecto del coronavirus en el bienestar de la mente en comparación con años anteriores (Guelac, 2021).

Por otro lado, el Dr. Ayar Nizama Vía, profesional del Instituto de Salud Mental (INS), declaró durante una entrevista que el confinamiento obligatorio en Perú como consecuencia de la pandemia ha provocado una subida en casos de depresión y ansiedad. Estas patologías afectan a 1 de cada 3 individuos. Estudios recientes indican que estos problemas de salud

mental afectan generalmente a quienes tienen menos de 35 años, a mujeres y a quienes muestran bajo nivel económico y social (Universidad San Ignacio de Loyola [USIL], 2021).

En base a estas revisiones, se puede extraer que la ingesta de bebidas y comidas con altos niveles de azúcares creció gradualmente, ocasionando un gran impacto en la salud, traduciéndose en el aumento de afecciones crónicas degenerativas y no transmisibles (Araíndia et al., 2019). Por lo anterior mencionado, el presente estudio busca la relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición.

### ***1.1.2 Problema general***

¿Cuál será la relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?

### ***1.1.3 Problemas específicos***

¿Cuál será la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?

¿Cuál será la relación entre el consumo de golosinas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?

¿Cuál será la relación entre el consumo de postres y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?

¿Cuál será la relación entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes internacionales***

Ramos et al. (2020) cuya investigación se planteó conocer los hábitos de ingesta de azúcares y su correlación con niveles de glucemia entre educandos sanos de una universidad

de Ecuador. Se consideró un método de estudio analítico, descriptivo, prospectivo y transversal. La población se conformó de 56 voluntarias y 20 voluntarios, quienes respondieron los cuestionarios. Los hallazgos fueron los siguientes: bajo (50-69) con una proporción del 3,5%, normal (70-115) con una proporción del 90,1%, y alto (116-300) con una proporción del 6,29%, estos resultados indican que gran parte de encuestados están dentro del intervalo normal. Dentro de la población estudiantil, la mayoría eran mujeres, que representaban el 60,14% del total, mientras que los hombres representaban el 39,86%. El estudio concluyó que, en los estudiantes universitarios ecuatorianos no encontró ninguna relación estadística entre las variables investigadas.

De igual manera Kose et al. (2021) cuya indagación analizó la correlación transversal entre el rasgo de ansiedad e ingesta de carbohidratos, especialmente azúcares. Se consideró un método cuantitativo, observacional y descriptivo, transversal, y participaron 20,231 adultos de 18 años o más, sin diabetes como muestra. De acuerdo a los resultados, el 39,3% de participantes, mostraron niveles elevados de ansiedad rasgo. Además, se observó una mayor prevalencia de ansiedad rasgo alta entre las mujeres y quienes eran jóvenes. Del mismo modo, los adultos jóvenes ansiosos consumían más azúcares, mientras que adultos mayores ansiosos comían menos frutas que aquellos menos ansiosos. En conclusión, el estudio señaló que los adultos no diabéticos mostraban asociaciones leves y específicas por edad entre la ansiedad y el consumo de azúcar.

Mientras que Aucoin et al. (2021) en una revisión de alcance sobre dieta y ansiedad, con el propósito de trazar metódicamente el cuerpo actual de conocimientos sobre los trastornos de ansiedad y dieta. Tuvieron en consideración un método cualitativo de revisión. Dentro de los hallazgos, se encontró la disminución de ansiedad y subida en el consumo de frutas y verduras, además de ácidos grasos omega-3, patrones dietéticos salubres, restricción calórica, consumo de desayuno, dieta cetogénica, micronutrientes suplementarios y otros alimentos. En

conclusión, se encontró una vinculación entre los niveles elevados de ansiedad y alimentación deficitaria en grasas alimentarias esenciales, triptófano y proteínas, así como un consumo elevado de azúcar y carbohidratos procesados, y unos hábitos alimentarios "poco saludables".

Además, Keck et al. (2020), cuya investigación examinó la correlación entre ansiedad y nutrición, específicamente la calidad dietética y las elecciones dietéticas, así como la correspondencia entre depresión y dieta en educandos universitarios. Se tuvo en consideración el método de estudio cuantitativa, observacional y descriptiva, donde la muestra incluyó a 225 estudiantes de la universidad del sureste de Estados Unidos. Dentro de los hallazgos se observó que conforme crecían los signos de ansiedad y depresión, se incrementaba el consumo de azúcar, pero disminuía la ingesta calórica total, además, aquellos que tenían un mayor consumo de azúcar, grasas y sintomatología ansiosa y depresiva, presentaron una reducción del consumo de verduras y frutas cuando los síntomas depresivos y ansiosos aumentaban. En conclusión, los síntomas depresivos suponían un mayor riesgo de alimentación inadecuada entre los estudiantes universitarios varones en comparación con las mujeres.

Asimismo, Liu et al. (2020), cuya indagación analizó el contenido de azúcar agregado, libre y total en alimentos y bebidas consumidos en una población canadiense. El método de investigación fue cuantitativo, de carácter observacional, descriptivo y de corte transversal. De acuerdo a los hallazgos, se encontró una distinción entre los azúcares incorporados y libres en comparación con los azúcares totales, que incluyeron principalmente azúcares naturales como la lactosa, la fructuosa y la maltosa. Además, los postres y los dulces presentaron la mayor concentración de azúcares libres, añadidos y totales con 38.1, 37.0, y 42.9 g por 100 g, respectivamente. Además, las frutas representaron el 12,9% y los productos lácteos el 11,6% de la ingesta total de azúcar, aunque no fueron las principales fuentes de ingesta de azúcares libres y añadidos. Por otro lado, las grasas, carnes, embutidos, pastas, cereales, harinas, huevos, verduras, zumos, frutos secos, semillas y productos lácteos tenían niveles comparativamente

bajos. El estudio concluyó que, la mayoría de los canadienses superaban las recomendaciones de consumo de azúcares añadidos y libres, donde se destacó que la ingesta de azúcar de postres, dulces y bebidas es significativamente alta.

Enseguida, Nwachukwu et al. (2020) cuya indagación analizó la asociación entre la edad y los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia de coronavirus, centrándose en una población canadiense. Consideraron utilizar una metodología de investigación cuantitativa, descriptiva y observacional, transversal. La muestra consistió en 8,267 suscriptores del programa Text4Hope, quienes respondieron cuestionarios para recoger su información. Según los hallazgos, se determinó que un total de 909 encuestados, que representan el 11,0% de la muestra, se describen a sí mismos como personas de 25 años o menos. Además, 2 939 encuestados (35,6%) se definieron como personas de entre 26 y 40 años, mientras que 3 431 encuestados (41,5%) se identificaron como personas de entre 41 y 60 años, asimismo, se observó que los puntos promedio en las escalas PSS, GAD-7 y PHQ-9 eran mayores en individuos de 25 años o menos y menores en aquellos mayores de 60 años. El estudio concluyó que, las tasas de recurrencia y niveles medios de estrés, ansiedad y depresión en niveles estándar disminuían a medida que la edad de los suscriptores aumentaba.

Mientras que el trabajo de Pérez et al. (2020) evaluó la recurrencia de la ansiedad, la estrés y depresión en la sociedad en la época de pandemia en 2019. Se consideró un método mixto, implicando el diseño de un cuestionario que cubría factores sociodemográficos, concepciones, sensaciones y conductas asociadas con la epidemia de COVID-19. Además, se utilizaron dos análisis psicométricos para evaluar las emociones. Entre los resultados, el 40% de los sujetos presentó distintos grados de ansiedad, mientras que el 41,3% se enfrentaba a la depresión. Mientras que los afectados por el estrés fue menor al 30%. De los individuos que experimentaban ansiedad, el 18,6% presentaba al mismo tiempo síntomas de depresión o experimentaba niveles de estrés de moderados a graves. El estudio concluyó que,

aproximadamente el 50% de la población investigada presenta signos emocionales derivados del coronavirus.

A continuación, Crowe et al. (2020) cuyo trabajo se propuso estimar la ingesta total de azúcar (TS) y alimentos sólidos (FS) en preescolares irlandeses. La metodología empleada fue mixta, realizando un análisis secundario de los datos recogidos en dos encuestas nacionales: Crecer en Irlanda (GUI) y la Encuesta Nacional de Nutrición Preescolar (NPNS), donde la encuesta GUI incluyó un total de 9,793 participantes, el 49% eran niñas, y la encuesta NPNS, tenía una muestra más pequeña de 126 participantes, de los cuales el 52% eran mujeres. Según los resultados, el 75% de niños de 3 años consumía más azúcar libre que la ingesta máxima recomendada, mientras que sólo el 4% consumía la cantidad mínima sugerida. Se concluyó que, gran parte de los niños de 3 años en Irlanda no alcanzaron los límites recomendados por la OMS sobre el consumo dietético de alimentos saludables, y solo unos pocos cumplieron con la recomendación condicional deseada.

Asimismo, Masana et al. (2019), realizaron un estudio para medir la relación entre los patrones alimentarios, ingesta de calorías y síntomas de ansiedad en adultos mayores. Se tuvo en consideración una metodología mixta y los participantes fueron 1 128 adultos mayores de origen griego, con edades superiores a los 50 años, sin historial de enfermedad cardiovascular ni otras condiciones crónicas, quienes respondieron los cuestionarios. De acuerdo a los resultados obtenidos, los niveles de ansiedad no estandarizados (IC 95%) mostraron una correlación positiva con mayores niveles de grasas saturadas y azúcares añadidos (SFAS): 5.82 (0.03 a 11.61), asimismo, el modelo de regresión posterior no reveló ninguna correlación entre los terciles de ingesta calórica y los niveles de ansiedad. Sin embargo, se obtuvo una correlación favorable del sexo femenino, la situación familiar y la depresión con la ansiedad. El estudio concluyó que la adopción de prácticas dietéticas nutritivas reducía la sintomatología ansiosa entre las personas mayores.

Por otro lado, Ramón et al. (2019) cuya indagación analizó la calidad de la dieta entre los educandos de universidad y su correlación con la recurrencia de depresión, ansiedad, insomnio y estrés. Se tuvo en consideración un método descriptivo, cuantitativo, y transversal. Los resultados evidenciaron que el 82,3% de la población tenía hábitos alimentarios poco saludables, observándose una mayor prevalencia entre las mujeres (84,8% frente al 76,4%), asimismo, el consumo de comidas poco saludables estaba fuertemente relacionado con la aparición de ansiedad, depresión y estrés. Además, existe correlación entre consumir demasiados dulces y no consumir suficientes productos lácteos y una mayor ocurrencia de problemas psiquiátricos y de sueño. El estudio concluyó que, los hábitos alimenticios poco saludables eran frecuentes entre los escolares universitarios y se vinculaban a la aparición de las enfermedades mencionadas.

### ***1.2.2 Antecedentes nacionales***

En primer lugar, Arriola et al. (2021) cuyo estudio determinó la calidad de los sueños y trastornos de ansiedad entre el personal médico peruano en pandemia. Se tuvo en consideración un método cuantitativo, observacional, prospectivo y transversal, contando con la participación de 107 miembros del personal médico de diversos hospitales peruanos. De acuerdo a los resultados, la edad media fue de 32,37 años, 54,6% eran damas, 52,3% trabajaban en zonas de COVID-19, 55,1% fueron reubicados, 13,1% tenían COVID-19 y 11,2% estaban en confinamiento doméstico. Por otro lado, el 68,2% declaró tener necesidad de comer más (el 79,45% azúcares simples) y el 89,71% mostró un trastorno del sueño. El estudio concluyó que, hay una correlación entre el trastorno del sueño, comer más y otras actividades. Además, durante el confinamiento, los médicos mostraron alta prevalencia de trastornos del sueño, que están relacionados con diversas actividades como parte de su formación.

De igual manera Guelac (2021), cuya indagación se planteó medir el nivel de ansiedad relacionado con la pandemia de coronavirus entre residentes del Hospital Juan Pablo II de Los Olivos en el año 2020. Se consideró un método de estudio cuantitativo de diseño descriptivo y transversal, se consideró la técnica de encuesta. De acuerdo a los hallazgos, se encontró que el 57,8% de encuestados no experimentó ansiedad disfuncional, mientras que el 42,2% sí, la ansiedad disfuncional predominó en las molestias abdominales (59,4%), la pérdida de apetito (57,8%), inmovilidad tónica (57,8%) y estado de ánimo elevado (55,5%). El estudio concluyó que la ansiedad relacionada con el virus era más frecuente en los individuos no disfuncionales, mientras que la ansiedad disfuncional era menos frecuente y los individuos sin ansiedad disfuncional mostraron una mayor prevalencia en todos los síntomas.

Del mismo modo, Prieto et al. (2020) en su estudio se propuso medir la recurrencia de sintomatologías ansiosas y depresivas entre las personas en Lima Metropolitana en pandemia por COVID-19. Se empleó la metodología cuantitativa, descriptivo, no experimental y transversal, considerando como muestra a 565 personas de Lima Metropolitana. Según los resultados, durante la cuarentena obligatoria causada por COVID-19, las personas experimentaron síntomas asociados con la ansiedad y la tristeza. Asimismo, se observaron discrepancias basadas en el género, la edad, el nivel de educación y el empleo o la situación educativa. En conclusión, el encierro exigido resultó en la prevalencia de sintomatologías ansiosas y depresivas en individuos residentes en Lima Metropolitana. Estos síntomas se expresaron de varias maneras dependiendo de las variables sociodemográficas.

Además, Ortiz (2019) en su estudio analizó los niveles de ansiedad en educandos de Psicología de la Universidad Privada San Juan Bautista en 2018. Para lograr esto, utilizó un método cuantitativo y descriptivo, además se administró el Zung Anxiety Test, que consta de 20 ítems, a una muestra de 106 estudiantes de la Facultad de Psicología de la mencionada institución. Los hallazgos revelaron que 53,3% de los participantes presentaron ansiedad leve,

28.3% experimentaron preocupación intensa, 2.8% reportaron ansiedad extrema y 15,1% no mostraron síntomas de preocupación. En conclusión, la ansiedad fue observada con frecuencia entre los estudiantes de los dos niveles iniciales, ya que estaban susceptibles de sufrir circunstancias adversas que repercuten en su carácter. En particular, las alumnas eran especialmente vulnerables a padecer trastornos de ansiedad.

Por otro lado, Araindia et al. (2019) en su estudio, evaluó la ingesta dietética de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión respecto a los ítems con alto contenido de azúcares añadidos, además de su estado nutricional. Para ello, el método de investigación fue cuantitativo, descriptivo, transversal y prospectivo, recopilando los datos mediante un cuestionario a 281 estudiantes voluntarios de la facultad mencionada. Los hallazgos indicaron que la mayor parte de los participantes mostraban una baja recurrencia de consumo semanal de artículos que incluyen altas cantidades de azúcares añadidos, el 53,7% presentaba un nivel de consumo moderado, consumiendo semanalmente entre 8 y 14 alimentos diferentes, el 73% tenía un estado nutricional normal según su IMC, mientras que el 27% estaba clasificado como obeso o con sobrepeso. Se concluyó que no existía asociación relevante entre el consumo de comida con altos niveles de azúcares añadidos y el estado nutricional.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

Analizar la relación entre el consumo de azúcares añadidos y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

### ***1.3.2 Objetivos específicos***

Hallar la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Determinar la relación entre el consumo de golosinas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Identificar la relación entre el consumo de postres y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Determinar la relación entre el consumo de otros productos azucarados y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

## **1.4. Justificación**

### ***1.4.1 Justificación Teórica***

En cuanto a la justificación teórica, el estudio se centró en contribuir al conocimiento, contrastando con estudios similares acerca de la correspondencia entre las variables analizadas, puesto que es un tema de interés reciente y aunque existan investigaciones que relacionen el consumo alimentario en sus diferentes dimensiones y el componente psicológico, estos estudios en su mayoría son internacionales.

### ***1.4.2 Justificación Práctica***

Se propuso mejorar el nivel de desempeño de la indagación científica en el país, sentando las bases para investigaciones posteriores.

### ***1.4.3 Justificación Metodológica***

El actual estudio se efectuó aplicando el método descriptivo y correlacional, donde se utilizó la herramienta de Frecuencia de Consumo de Alimentos de Araindia et al. (2019) como

instrumento para medir el consumo de azúcares añadidos al ser una herramienta autoadministrada y sencilla al igual que el Cuestionario (BAI) para medir la ansiedad diseñado por Beck, Adaptado por Gomez et al., 2023, siendo ambos instrumentos validados.

#### ***1.4.4 Justificación Económico-social***

Dado el contexto actual, con la justificación económico-social se buscó que a través del estudio se concientice a la población acerca del consumo de dulces agregados y su asociación con el probable incremento de ansiedad a través de la difusión de este estudio y prevenir el desarrollo de patologías asociadas a las variables.

### **1.5. Hipótesis**

#### ***1.5.1 Hipótesis general***

Existe una relación directa y significativa entre el consumo de azúcares añadidos y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

#### ***1.5.2 Hipótesis específicas***

Existe una relación directa y significativa entre el consumo de bebidas azucaradas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Existe una relación directa y significativa entre el consumo de golosinas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Existe una relación directa y significativa entre el consumo de postres y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Existe una relación directa y significativa entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1 Azúcares añadidos

**2.1.1.1 Definición de azúcar.** A medida que avanza la historia, las personas presentan una tendencia hacia el sabor dulce, dentro de la historia del azúcar, cabe mencionar que el patrón de consumo alimentario provenía principalmente de alimentos como el maíz y la papa. La alimentación se transformó en un solo siglo, debido a la industrialización en la sociedad inglesa y con ellos surgieron las masas de trabajadores que demandaban alimentos altamente energéticos, entre ellos el azúcar. Luego de ello, luego esta industria se expandió, la demanda se incrementó y pasó de ser un lujo a un bien asequible lo cual llevó a una expansión y transformación comercial, alimentaria, entre otros (Muñoz, 2008).

Según la Real Academia Española [RAE] (2020) el azúcar es un material cristalino encontrado dentro del grupo de hidratos de carbono, es dulce y coloración blanca en su estado puro, soluble en agua y obtenido de caña dulce, remolacha y otros recursos vegetales. La definición técnica dada por la RAE refiere al componente químico base del azúcar y las materias primas de donde provienen.

Químicamente, el azúcar es un carbohidrato simple que se clasifica en monosacárido, como la glucosa y fructuosa; disacárido, en forma de sacarosa, maltosa, lactosa y alcoholes azucarados (De la Vega, 2018).

Según el impacto que tienen los azúcares en la dieta se distinguen en azúcares totales (monosacáridos y disacáridos), azúcares añadidos y azúcares libres. Estos últimos la OMS los define como azúcares que se encuentran naturalmente o añadido en los jugos de frutas, miel, leche. También incluyen los agregados por fabricantes o cocineros a los alimentos, por lo que

los azúcares añadidos se consideran libres. En contraste, los azúcares intrínsecos están naturalmente en frutas y verduras (Gutiérrez, 2018).

**2.1.1.2 Definición de los azúcares añadidos.** De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), estos son azúcares que se incluyen en alimentos, bebidas y alimentos envasados como edulcorantes (azúcar de mesa), jarabe, miel y azúcares y jugos derivados de concentrados frutales o verduras (FDA, 2018).

Algunos casos de azúcares incorporados abarcan: la azúcar rubia, jarabe de maíz, fructuosa, dextrosa, glucosa, sirope de maíz, miel, melaza, sucrosa, etc. Los azúcares naturales de las frutas o la leche no son considerados azúcares añadidos (CDC, 2021).

**2.1.1.3 Principales usos y fuentes alimentarias de azúcares añadidos.** En la industria alimentaria, los principales usos que se dan son en la fabricación de bebidas gaseosas y bebidas en polvo, donde se emplea como endulzantes la sacarosa, fructuosa de maíz, fructuosa en polvo, y edulcorantes no nutritivos. En la industria de las golosinas, se utiliza para endulzar, destacando algunas fuentes como los chocolates, galletas, chicles, helados, caramelos, galletas (Araindia et al., 2019).

También se utiliza la sacarosa para añadir a alimentos como el yogur, cereales, productos de pastelería y bollería, leches fermentadas, postres lácteos, alimentos a base de chocolate, salsas, y bebidas como el té, café, refrescos, zumos y néctares; aunque la sacarosa encontrada naturalmente en verduras, frutas, la miel, el sirope (Castro et al., 2015).

**2.1.1.4 Factores influyentes al consumo de azúcar.** Tras la industrialización, el proceso de desarrollo ha provocado alteraciones en los hábitos alimentarios y en los patrones generales de consumo, que han sido influenciados por: malos hábitos alimenticios se refieren al consumo de alimentos con alto contenido energético pero baja calidad nutricional, el estrés es causado por las demandas de los estilos de vida modernos y los eventos que inducen la ansiedad, los mensajes publicitarios se difunden mediante medios comunicativos, la

información contribuye a la tendencia de consumo de ciertos tipos de alimentos, el nivel de ingresos: conforme aumentan los ingresos per cápita, el azúcar, a diferencia de otros alimentos como granos y tubérculos, se mantiene constante (Castro et al., 2015).

**2.1.1.5 Efectos del azúcar en la salud.** Los carbohidratos son los principales energéticos que emplea el cuerpo; se trata de biomoléculas orgánicas, cuya composición incluye carbono, hidrogeno y oxígeno (Jiménez-León y Ordoñez, 2021).

La ingesta excesiva de azúcares agregados se relaciona a diferentes alteraciones metabólicas y fisiológicas, cambios de ánimo, caries dental, diversos tipos de cáncer; y, debido a que el consumo aporta calorías extras, aumenta la probabilidad de desarrollar afecciones crónicas que no se transmiten, como el sobrepeso, obesidad, y problemas asociados a ellas como diabetes, enfermedad cardiovascular, etc. (Rodríguez-Flores y Herrera, 2023).

**2.1.1.6 Ingesta recomendada.** La reciente recomendación de la OMS sobre el consumo de azúcar libre para personas mayores y niños, establece que debe ser menor al 10% del consumo calórico total, y que una ingesta inferior al 5% del valor calórico total, podría proporcionar beneficios adicionales al bienestar (OMS, 2015).

En diciembre del 2020, se aprobaron las recomendaciones de azúcares añadidos brindadas por la USDA, manteniendo el rango inferior a 10% del valor calórico total para una dieta de 2000 kilocalorías, equivalente a 50g (Gil et al., 2021).

### ***2.1.2 Ansiedad***

El término surge de la palabra latina anxietas, referido a una condición de angustia. La incomodidad psicofísica se refiere a una condición de malestar e incertidumbre que un individuo experimenta cuando percibe una situación como amenazante (Virues, 2005).

Consiste en una reacción emocional típica que surge de un proceso adaptativo diseñado para mantenernos vigilantes y conscientes de sucesos específicos. Un nivel moderado de

ansiedad es beneficioso para promover la vigilancia en situaciones potencialmente peligrosas. Además, la ansiedad moderada permite mantener la concentración y enfrentar eficazmente los retos diarios (SEMI, 2021).

La distinción primaria entre ansiedad normal y patológica está en la evaluación distorsionada de la amenaza percibida en ansiedad patológica. Además, en casos extremos y repentinos, puede inmovilizar al individuo y escalar al pánico (Virues, 2005).

La ansiedad extrema ocurre cuando la estructura que responde a la ansiedad falla en reacción a un escenario, y a veces incluso se manifiesta sin ningún riesgo real presente, que es cuando se clasifica como un trastorno (SEMI, 2021).

**2.1.2.1 Niveles de ansiedad.** Menacho y Plasencia (2016) clasificaron la ansiedad en tres niveles: ansiedad leve, caracterizada por dominar la situación antes de que suceda, el sujeto se encuentra en alerta, este tipo de ansiedad es benigna; la ansiedad moderada, en esta situación el sujeto domina menos la situación, presenta poca percepción de lo que sucede a su alrededor; ansiedad grave, el sujeto ya no percibe lo que sucede a su alrededor aunque alguien más lo oriente, hay una distorsión de lo que se observa y dificultad para entender, no se puede establecer una secuencia lógica.

**2.1.2.2. Clasificación de la ansiedad.** Los trastornos de ansiedad según el Instituto de Salud Mental [ISM] (2023) son:

El trastorno de ansiedad generalizada: Caracterizada por la preocupación excesiva diaria o por lo menos medio año, además presentan dificultad para concentrarse o dormir, irritabilidad, tensión muscular, entre otros.

Trastorno de pánico: Las personas experimentan episodios recurrentes de ataques de pánico o súbitas sensaciones de terror, incluso en ausencia de amenazas reales. La sintomatología incluye la aceleración de los latidos cardíacos, angina de pecho, dolor y dificultad estomacales.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): Consta de un impulso desenfrenado de repetir conductas, incluye principalmente el miedo a diferentes aspectos como a lastimarse, a la suciedad, gérmenes, etc.

Fobias: Son aversiones o miedo intenso hacia objetos específicos, experimentando preocupaciones injustificadas y se previenen para no confrontar estos peligros. Además, puede ir acompañado de una ansiedad desproporcionada al encontrarse en ciertas situaciones.

Trastorno de estrés postraumático: Se manifiesta en individuos que han sido testigos o han experimentado un evento traumático, como catástrofes naturales, accidentes graves o algún tipo de abuso físico, lo que puede ocasionar el recordatorio de dichos eventos traumático mediante pesadillas, sentimientos de ira o arrebatos y dificultad para dormir.

**2.1.2.3 Factores de riesgo predisponentes.** Antecedentes familiares: La posibilidad de presentar patologías ansiosas y depresivas se relaciona fuertemente a la presencia de estos en el interior de la familia, en especial si existen sintomatologías inadecuadas, cuyo comportamiento es asimilado por los niños y se va interiorizando (Osorio, 2023).

**2.1.2.4 Causas subyacentes desencadenantes.** Estrés: ciertas situaciones de estrés derivados del trabajo, entorno familiar o la sociedad, favorecen el origen de la ansiedad; la personalidad es un factor que ayuda a desarrollar este trastorno en personas con tendencia a la timidez e inhibición, pero no existe ningún factor de riesgo que desarrolle el trastorno de ansiedad por sí solo (Forcadell et al., 2019).

**2.1.2.5 Síntomas.** Cognitivos: entre ellos la preocupación, pérdida de control, miedo, temor, dificultades para pensar, inseguridad, pensamientos negativos sobre otros o uno mismo, estudiar o concentrarse. Todo esto se origina en la mente y la respuesta del organismo ante situaciones de la vida cotidiana que involucre exponer a la persona; fisiológicos: entre ellos se encuentran la sudoración, palpitaciones, taquicardia, dolores de cabeza, mareos, náuseas; por

ello se requiere tratar este trastorno para evitar fuertes repercusiones en el organismo; psicomotrices: se da en momentos que se quiere evitar situaciones temidas, y se manifiesta en acciones como consumir en exceso bebidas o alimentos, fumar, inquietud motora, llorar, tartamudear, entre otros comportamientos (Muriel et al., 2013).

**2.1.2.6 Ansiedad y alimentación.** Una forma de manifestación de la ansiedad es por medio de los estilos de vida incluyendo la alimentación y esto se refleja en un incremento de consumo de comida chatarra, bebidas gaseosas o bebidas con alto contenido de azúcar sin realizar actividad física, lo cual va a permitir aumentar los niveles de ansiedad a través de sistema arterial lo cual resulta en la deterioración de la salud de las personas (Barán, 2018).

**2.1.2.7 Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).** Este instrumento presenta mayor validez que otros test para medir ansiedad como el Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI-R), debido a que, al analizar su contenido, se comprobó que cumple 13 de los 29 síntomas clínicos de ansiedad, lo que lo discrimina mejor de la depresión (Sanz, 2014).

Este instrumento auto reportado es eficiente y expedito, con 21 interrogantes encargados de medir el grado de intensidad de ansiedad en una escala que va desde poca ansiedad (0-7), leve (8-15), moderada (16-25), a severa (26-63). Cabe resaltar que este instrumento no diagnostica trastorno de ansiedad, pero permite identificar un probable trastorno al evaluar el aumento o disminución de sintomatologías de ansiedad (Sanz, 2014).

En este estudio, se aplicó una adaptación de este inventario en jóvenes peruanos realizado por Gomez et al. (2023), dicho instrumento es un cálculo factorial de confirmación, realizando un ajuste del inventario inicial, del cual se realizan índices de modificación, conservando 11 ítems del total que tiene el instrumento original.

**2.1.2.8 Comportamiento alimentario del estudiante universitario.** El comportamiento alimentario es un grupo de conductas ejecutadas para responder a las diferentes motivaciones psicológicas, sociales o culturales asociadas a la ingesta de comidas

(Meza et al., 2022). Estos se pueden determinar en tres, como el mecanismo que influye en el comportamiento de otros, el segundo se trata de regular la homeostasis, el tercero determina que el comportamiento alimentario se determina según el resultado del proceso de evolución (López-Espinoza et al., 2018).

La vida sedentaria en educandos de universidad, así como las modificaciones en los hábitos de sueño, alimentación, fumar y consumir bebidas alcohólicas modifican la conducta de alimentación de esos (Delgadillo-Arteaga et al., 2021).

En la adolescencia y juventud, aparecen predictores de los trastornos de comportamiento alimentario, entre ellos se encuentra la autopercepción corporal, es decir cómo se percibe, comporta y siente respecto a su propio cuerpo (Hoyos et al., 2025).

Los educandos universitarios presentan gustos por comidas que tienen disponibilidad, lo han probado y hayan sido aprobados para volver a consumirlos teniendo en cuenta las alternativas disponibles. Sin embargo, el gusto no solo es consumir alimentos, pues hay ocasiones donde este se acepta y se puede consumir, pero en otros contextos no se acepta y no se consume (Vera, 2023).

**2.1.2.9 La ansiedad en estudiantes universitarios.** Los síntomas de ansiedad se muestran bajo diferentes alteraciones en los ritmos cardíacos, están constantemente preocupados y sienten agitación. Aunque las causas se diferencian por cada persona, la época digital actual propicia que haya interés en estudiar los problemas como la ansiedad y otras variables, como ser adicto a las redes sociales, hábitos de alimentación y otros factores (Llanes et al., 2023).

En los estudiantes universitarios, la ansiedad se origina por las exigencias en el aspecto académico, problemas en la economía y problemas en la familia (Polo, 2021). Silva y Figueredo-Braga (2018), señalan que los estudiantes universitarios sufren de ansiedad al menos en el doble de estrés y ansiedad que las poblaciones que presentan cualidades parecidas.

Asimismo, Chávez-Márquez y De los Ríos-Chávez (2023), mencionan que estos niveles se incrementan en la época de la época donde se incrementa la cantidad de actividades que se realiza y los exámenes.

Asimismo, Tan et al. (2023), afirman que la ansiedad en los universitarios es la respuesta que se caracteriza por preocuparse excesivamente por el rendimiento académico, adaptarse a la vida universitaria y su futuro como profesional, que con frecuencia es originado por causantes externos.

En el caso de quienes estudian enfermería, se debe a la deficiente capacidad comunicativa, las prácticas inadecuadas de salud mental, las nulas interacciones con el paciente y la actitud desfavorable que tienen hacia sus pacientes (Ok et al., 2020).

La indagación que realizaron Pérez et al. (2020), evidenciaron que existe diferencias considerables en cuanto al género y los niveles de estrés y ansiedad en los educandos de enfermería, donde las damas evidenciaron un valor más alto. Asimismo, estos niveles de ansiedad se relacionan a la duda de que los padres dejen de financiarlos, exponiéndolos a presentar un nivel más alto de ansiedad (Callasaca-Goyzueta et al., 2022).

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Tipo de investigación**

La indagación fue cuantitativa, tipo descriptiva, de nivel correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal.

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

Los datos para la indagación fueron recolectados entre marzo a mayo, centrándose exclusivamente en estudiantes de Nutrición. El estudio se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Nutrición de la Facultad de Medicina «Hipólito Unanue» de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima.

#### **3.3 Variables**

- Variable independiente: Consumo de azúcares añadidos
- Variable dependiente: Ansiedad

#### **3.4 Población y muestra**

##### ***3.4.1 Población***

La investigación se realizó considerando a todos los educandos de Nutrición de la Facultad de Medicina «Hipólito Unanue» de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025, durante el ciclo académico 2025 - I.

##### ***3.4.2 Criterios de inclusión***

- Estudiantes matriculados en el ciclo 2025 –I.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de 1er año a 4to año que asistan al campus universitario.

### **3.4.3 Criterios de exclusión**

- Estudiantes no matriculados en el ciclo académico 2025-1.
- Estudiantes de otras facultades o escuelas dentro de la Facultad de Medicina.
- Estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición que no asisten al campus universitario.

### **3.4.4 Muestra**

La muestra se conformó de 160 estudiantes de ambos sexos (masculino y femenino) de la Escuela de Nutrición. Posteriormente, al aplicar los filtros de exclusión, se encontró una muestra final de 102 estudiantes, pues los demás no cumplían con los requerimientos.

Se optó por utilizar el muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que los elementos fueron escogidos por su accesibilidad y disponibilidad para el investigador, en lugar de seguir un procedimiento aleatorio que garantizara la representatividad estadística. Según Hernández et al. (2006), este método se utiliza cuando es difícil acceder a una muestra representativa debido a limitaciones de tiempo, recursos o acceso a la población deseada. En el actual estudio se utilizará un muestreo no probabilístico a conveniencia, dado que los participantes fueron escogidos por la investigadora.

## **3.5 Instrumentos**

Se empleó la técnica de encuesta, y su instrumento respectivo el cuestionario para medir ambas variables.

### **3.5.1 Instrumento**

La técnica aplicada fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario para evaluar ambas variables.

Para el primer caso, se consideró el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, planteado por Araíndia et al. (2019), mismo que contó con 4 secciones, considerando tipos de alimentos consumidos. La ficha técnica del mismo es presentada en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Ficha Técnica del Instrumento para medir la variable azúcares añadidos*

Administrado a	Estudiantes de Nutrición
Autor	Araíndia et al. (2019)
Fecha de aplicación	Marzo del 2025
Lugar	Universidad Nacional Federico Villarreal
Nombre del instrumento	Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos
Objetivo	Medir la frecuencia de consumo de azúcares añadidos
Tiempo	10-20 minutos

Araíndia et al. (2019) validaron su cuestionario a través de la evaluación de expertos y confirmaron su confiabilidad mediante una prueba piloto, que arrojó un coeficiente de Cronbach de 0,811. Este cuestionario se divide en dos partes. El primero incluye interrogantes sobre datos sociodemográficos, información personal, edad, sexo. La segunda parte aborda la frecuencia de consumo de grupos alimenticios ricos en azúcares añadidos (como bebidas azucaradas, golosinas, postres y otros), clasificándolos en "no consume", "consume poco frecuentemente" y "consume con frecuencia". Cada grupo está compuesto de entre tres y ocho alimentos.

Asimismo, para la segunda variable, se tuvo en consideración el inventario de ansiedad de Beck (BAI), adaptado Gómez et al. (2023). La ficha técnica del mismo se aprecia a continuación en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Ficha Técnica del Instrumento para medir la variable ansiedad*

Administrado a	Estudiantes de Nutrición
Autor(es)	Gomez et al. (2023)
Fecha de aplicación	Marzo del 2025
Lugar	Universidad Nacional Federico Villarreal
Nombre del instrumento	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
Objetivo	Medir la sintomatología de ansiedad
Tiempo	10-20 minutos

Beck et al. (1988) validaron su cuestionario mediante la evaluación de expertos y confirmaron su confiabilidad mediante una prueba piloto que evaluó la consistencia interna. Se midió el coeficiente alfa de Cronbach a escala total y por cada factor. El valor de alfa para la escala total fue considerado aceptable ( $\alpha = .911$ ). El cuestionario consta de 21 ítems, cada uno describiendo un signo o síntoma, y los evaluados deben indicar su presencia durante la última semana, incluido el día en que se evalúa, seleccionando entre cuatro opciones. La puntuación total es obtenida sumando los puntajes de los 21 ítems, todos puntuados directamente en una escala de 4 puntos (de 0 a 3). Por lo tanto, el puntaje global varía entre 0 y 63 puntos.

Por otra parte, Gomez et al. (2023), redujeron dicho instrumento mediante análisis factorial confirmatorio, realizando un ajuste del inventario inicial, unificando las dimensiones de la variable en una sola dimensión de estudio.

### **3.6 Procedimientos**

Primero, se solicitó la autorización correspondiente para realizar la investigación. Antes de recolectar los datos, se brindó información detallada a los participantes sobre el estudio en curso. Una vez informados, se completó un formulario de consentimiento informado. Posteriormente, se administraron los cuestionarios previamente validados a la muestra establecida. Después de la evaluación, la información se trasladó al programa Excel para su tabulación y, luego, se aplicó el estadístico SPSS V27 para la medición.

### **3.7 Análisis de datos**

Luego de recopilar la data del instrumento aplicado, los datos fueron codificados mediante el programa Ms Excel, el cual fue trasladado al software estadístico SPSS v27. En el proceso de análisis descriptivo, los datos recopilados se sometieron a una organización meticulosa y estructurada. Este enfoque se centró en la presentación ordenada de los porcentajes de cada variable pertinentes al estudio. Por otro lado, en el análisis inferencial, los datos fueron transferidos a una matriz en SPSS v27. Esta herramienta se aplicó para realizar los cálculos inferenciales respecto la asociación entre ingesta de azúcares añadidos y la ansiedad. Se estableció un umbral de significancia con un valor inferior a 0.05 para determinar la relevancia estadística. Posteriormente, se procedió a evaluar los resultados obtenidos, lo que permitió extraer conclusiones significativas y fundamentadas en el análisis de los datos.

### **3.8 Consideraciones éticas**

En este estudio, se consideró los principios de ética como beneficencia, no maleficencia, justicia, autonomía e integridad, así como el cumplimiento de las normativas internas pertinentes. Se respetó la integridad de los partícipes, información confidencial y el anonimato de los encuestados evaluados. Se proporcionó información sobre el propósito del

estudio y se garantizó la confidencialidad de las respuestas. Además, se respetó el derecho a la propiedad intelectual, citando y referenciando correctamente todas las fuentes consultadas.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo

En la actual indagación se evaluó una muestra de 102 educandos de ambos sexos (masculino y femenino) de la Escuela Profesional de Nutrición, perteneciente a la Facultad de Medicina «Hipólito Unanue» de la Universidad Nacional Federico Villarreal, durante el ciclo académico 2025-I. Esta cantidad correspondió a la muestra requerida, por lo que fue considerada como la muestra final del estudio.

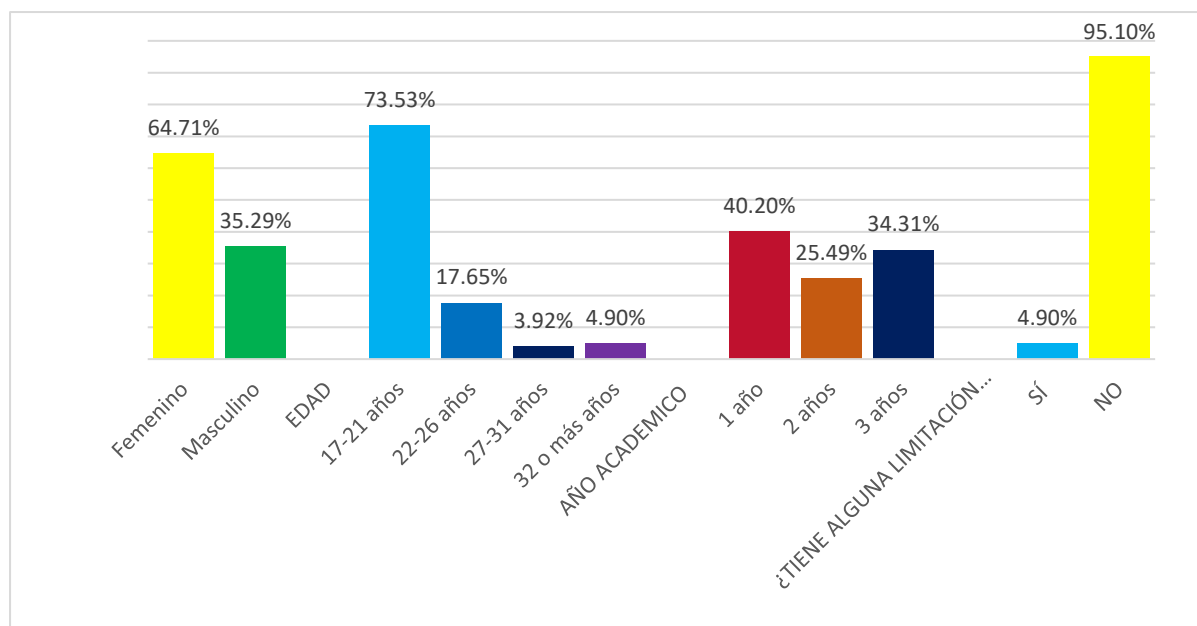
**Tabla 3**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra*

<b>Características</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	66	64.71
Masculino	36	35.29
<b>Edad</b>		
17-21 años	75	73.53
22-26 años	18	17.65
27-31 años	4	3.92
32 o más años	5	4.90
<b>Año académico</b>		
1 año	41	40.20
2 años	26	25.49
3 años	35	34.31
<b>¿Tiene alguna limitación con el azúcar?</b>		
Sí	5	4.90
No	97	95.10
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

**Figura 1**

*Caracterización sociodemográfica de la muestra*



Según se aprecia en la Tabla 3 y Figura 1, de la totalidad de participantes ( $n=102$ ), se observó que la mayor proporción estuvo conformada por mujeres, representando el 64.71% ( $n=66$ ), mientras que los varones constituyeron el 35.29% ( $n=36$ ). Respecto al rango etario, se identificó que el grupo predominante fue el de jóvenes entre 17 y 21 años, quienes agrupan al 73.53% ( $n=75$ ) del total. En menor medida se encuentran quienes tienen entre 22 y 26 años, con un 17.65% ( $n=18$ ). Los participantes de 27 a 31 años representaron el 3.92% ( $n=4$  personas), y solo un 4.90% ( $n=5$ ) manifestó tener 32 años o más.

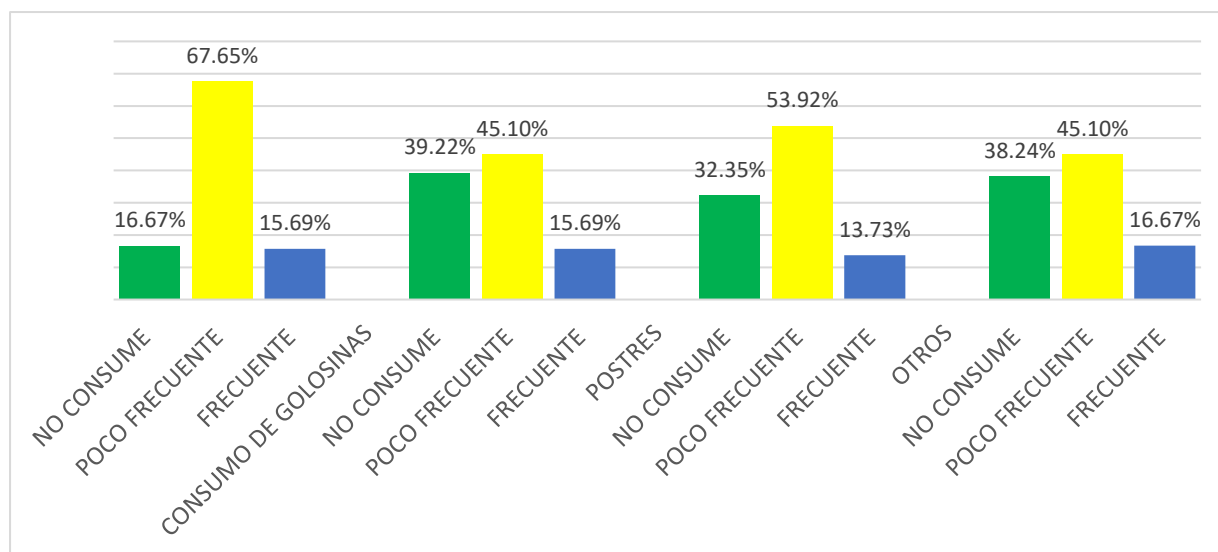
Asimismo, en cuanto al nivel académico, se evidenció una distribución equilibrada: el 40.20% ( $n=41$ ) se encontraba en el primer año, seguido por un 34.31% ( $n=35$ ) en el tercer año, y un 25.49% ( $n=26$ ) cursando el segundo año. Finalmente, al consultar sobre restricciones relacionadas con el consumo de azúcar, se halló que el 95.10% ( $n=97$ ) no reportó ninguna limitación, mientras que solo el 4.90% ( $n=5$ ) afirmó tener algún tipo de restricción.

**Tabla 4***Frecuencia de consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos*

	<b>No consume</b>		<b>Poco frecuente</b>		<b>Frecuente</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Bebidas azucaradas</b>						
Café con o sin leche	28	27.5%	50	49.0%	24	23.5%
Cocimientos (avena, quinua, etc.)	7	6.9%	33	32.4%	62	60.8%
Energizantes	68	66.7%	19	18.6%	15	14.7%
Gaseosas	37	36.3%	59	57.8%	6	5.9%
Jugos naturales (piña)	19	18.6%	62	60.8%	21	20.6%
Néctares (Frugos, pulpin)	55	53.9%	32	31.4%	15	14.7%
Refrescos caseros (limonada)	10	9.8%	53	52.0%	39	38.2%
Té o infusiones (c /azúcar)	19	18.6%	49	48.0%	34	33.3%
<b>Golosinas</b>						
Caramelos	46	45.1%	37	36.3%	19	18.6%
Chicles	43	42.2%	37	36.3%	22	21.6%
Chocolates	16	15.7%	62	60.8%	24	23.5%
Galletas no rellenas	39	38.2%	43	42.2%	20	19.6%
Galletas rellenas	30	29.4%	53	52.0%	19	18.6%
Gomitas	51	50.0%	24	23.5%	27	26.5%
<b>Postres</b>						
Helados	25	24.5%	58	56.9%	19	18.6%
Mazamorras	28	27.5%	45	44.1%	29	28.4%
Queques, alfajores, piononos, etc.	22	21.6%	51	50.0%	29	28.4%
<b>Otros</b>						
Leche condensada	48	47.1%	33	32.4%	21	20.6%
Manjar Blanco	41	40.2%	46	45.1%	15	14.7%
Mermelada	42	41.2%	40	39.2%	20	19.6%
Natilla	49	48.0%	30	29.4%	23	22.5%
Yogurt	10	9.8%	57	55.9%	35	34.3%

**Figura 2**

*Frecuencia de consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos*



De acuerdo a lo observado en la Tabla 4 y Figura 2, dentro del grupo de bebidas azucaradas, los cocimientos como la avena o quinua destacaron por tener la mayor proporción de consumo frecuente, alcanzando el 60.8 %. Solo el 6.9 % de los encuestados afirmó no consumirlos. De forma similar, los refrescos caseros como la limonada presentan una alta frecuencia: el 38.2 % los consume tres o más veces por semana y el 52.0 % lo hace menos de tres días. En contraste, los energizantes se posicionan como los menos consumidos, con un 66.7 % que declaró no ingerirlos durante la semana y solo un 14.7 % que los consume con regularidad. Las gaseosas, si bien son populares, solo un 5.9 % de estudiantes las consume de forma frecuente, mientras que el 57.8 % lo hace esporádicamente.

De la misma manera, en cuanto a jugos naturales como el de piña, el 60.8 % los consume ocasionalmente, mientras que un 20.6 % lo hace de forma frecuente. Los néctares comerciales (marcas comerciales como “Frugos” o “Pulpin”) muestran una tendencia opuesta: más de la mitad (53.9 %) indicó no consumirlos, y solo el 14.7 % reportó un consumo regular. En cuanto al té o infusiones con azúcar, el 33.3 % los consume tres o más veces por semana, el 48.0 % lo hace con poca frecuencia y el 18.6 % indicó no consumirlos.

Mientras que, en las golosinas, se observa que los chocolates lideran el consumo dentro de esta categoría: el 60.8 % los ingiere menos de tres veces por semana y el 23.5 % los incluye con mayor frecuencia. Por otro lado, los caramelos y chicles presentan altos porcentajes de no consumo, con 45.1 % y 42.2 % respectivamente, y consumo frecuente de 18.6 % y 21.6 %. Las gomitas muestran una distribución más equilibrada: el 26.5 % las consume con regularidad, mientras que el 50.0 % indicó no incluirlas en su dieta.

Además, en el caso de los postres, productos como queques, alfajores o piononos son consumidos frecuentemente por el 28.4 % de los estudiantes, y esporádicamente por el 50.0 %. Las mazamoras muestran un patrón similar, con el 28.4 % de consumo frecuente y el 44.1 % ocasional. Por su parte, los helados son consumidos tres o más veces por semana por el 18.6 % de los encuestados, mientras que el 56.9 % los consume con menor frecuencia.

Finalmente, en el grupo de otros productos azucarados, el yogurt presenta una alta frecuencia de consumo: el 34.3 % lo consume de manera habitual y el 55.9 % de forma poco frecuente. En cambio, productos como leche condensada, manjar blanco, mermelada y natilla muestran predominancia en el no consumo (entre 40.2 % y 48.0 %), mientras que el consumo frecuente no supera el 22.5 % en ninguno de ellos.

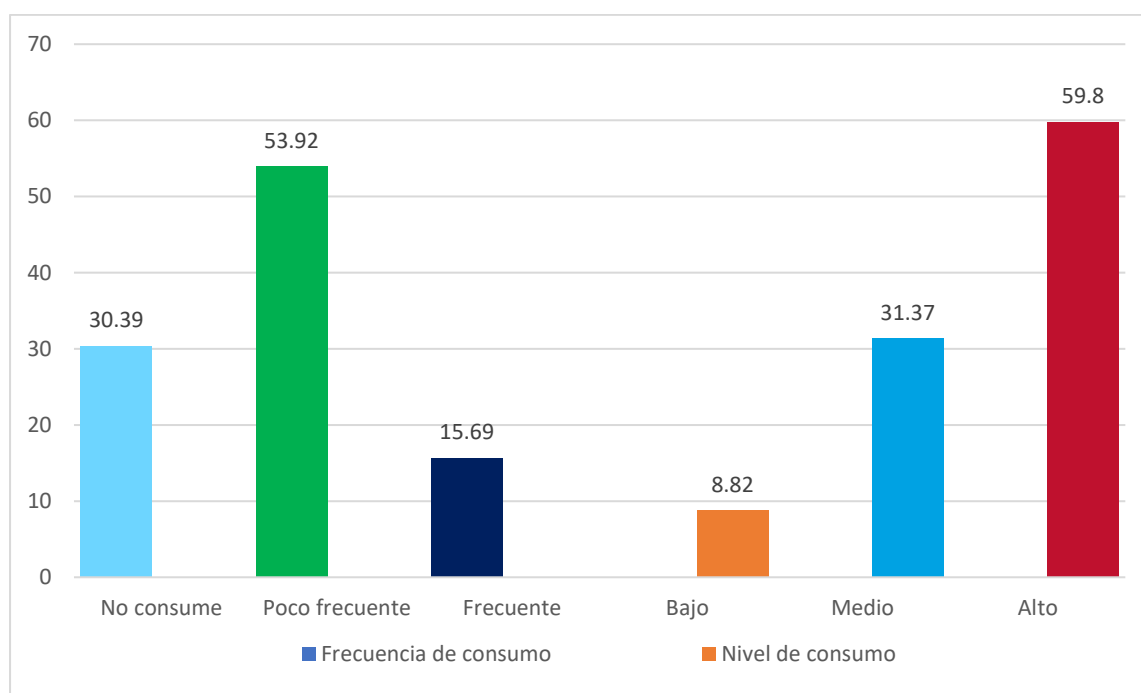
**Tabla 5**

*Comparación descriptiva de la variable consumo de azúcares añadidos según frecuencia y nivel*

<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No consume	31	30.39	Bajo	9	8.82
Poco frecuente	55	53.92	Medio	32	31.37
Frecuente	16	15.69	Alto	61	59.80
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

**Figura 3**

*Comparación descriptiva de la variable consumo de azúcares añadidos según frecuencia y nivel*



En la Tabla 5 y Figura 3, respecto a la frecuencia semanal en la ingesta de alimentos que contienen azúcares añadidos, se evidenció que el 53.92% de los participantes manifestó consumirlos de forma poco frecuente, es decir, menos de tres veces por semana. Por su parte,

el 30.39% señaló que no incluye este tipo de productos en su dieta, mientras que el 15.69% indicó consumirlos con regularidad, es decir, tres o más veces a la semana.

Asimismo, en cuanto al nivel de cantidad de alimentos con azúcares añadidos consumidos en la semana, se encontró que el 59.80% de los encuestados se ubica en el nivel alto, lo que implica la ingesta de quince o más tipos de estos productos. A su vez, el 31.37% se encuentra en un nivel medio, correspondiente a entre ocho y catorce alimentos, y únicamente el 8.82% presentó un nivel bajo, es decir, un consumo igual o menor a siete productos.

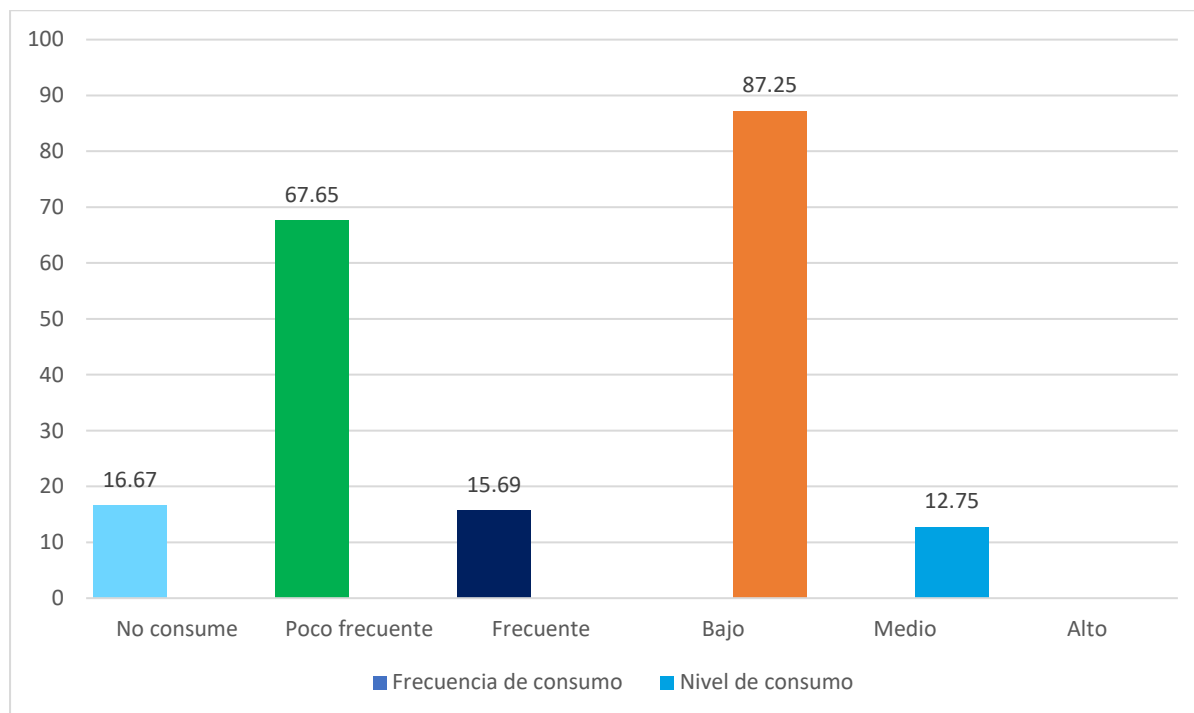
**Tabla 6**

*Comparación descriptiva de la dimensión consumo de bebidas azucaradas según frecuencia y nivel*

<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No consume	17	16.67	Bajo	89	87.25
Poco frecuente	69	67.65	Medio	13	12.75
Frecuente	16	15.69	Alto	0	0.00
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

#### Figura 4

*Comparación descriptiva de la dimensión consumo de bebidas azucaradas según frecuencia y nivel*



La Tabla 6 y Figura 4, muestra la frecuencia semanal del consumo de bebidas azucaradas, donde se observa que 67.65 % de participantes indicó consumirlas de manera poco frecuente, es decir, menos de tres veces por semana. En tanto, un 16.67 % manifestó no consumir este tipo de bebidas, mientras que el 15.69 % señaló hacerlo con mayor regularidad, es decir, tres o más veces por semana.

En cuanto al nivel de cantidad de bebidas azucaradas incluidas en la dieta semanal, se encontró que el 87.25 % de participantes se ubica a nivel bajo, correspondiente a la ingesta de entre cero y siete tipos diferentes. Por otro lado, el 12.75 % se encuentra en un nivel medio, es decir, entre ocho y catorce tipos de bebidas.

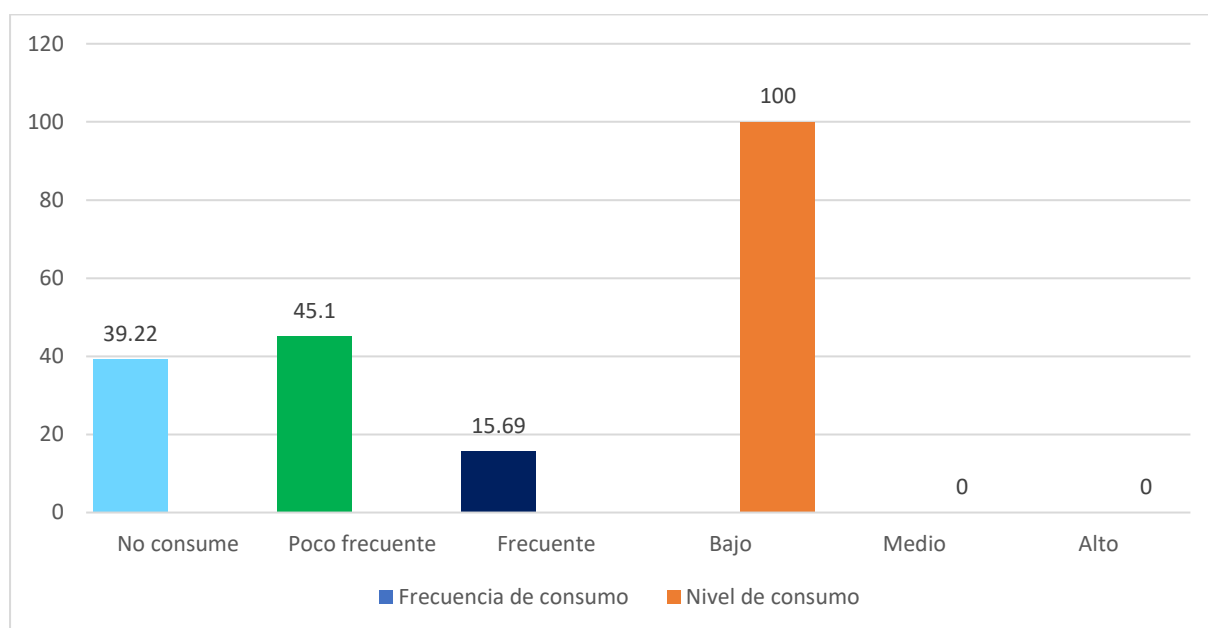
**Tabla 7**

*Comparación descriptiva de la dimensión consumo de golosinas según frecuencia y nivel*

<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No consume	40	39.22	Bajo	102	100.00
Poco frecuente	46	45.10	Medio	0	0.00
Frecuente	16	15.69	Alto	0	0.00
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

**Figura 5**

*Comparación descriptiva de la dimensión consumo de golosinas según frecuencia y nivel*



Según lo evidenciado en la Tabla 7 y Figura 5, en lo que respecta a la frecuencia semanal de consumo de golosinas con azúcares añadidos, se evidenció que el 45.10 % de los participantes afirmó consumirlas de forma poco frecuente, es decir, en menos de tres días a la semana. Asimismo, el 39.22 % señaló que no consume este tipo de productos, mientras que el 15.69 % indicó que su ingesta es frecuente, es decir, igual o superior a tres días por semana.

Mientras que, respecto al nivel de cantidad de golosinas consumidas durante la semana, se observó que el 100.00% de los encuestados se encuentra dentro del nivel bajo, correspondiente a la ingesta de entre cero y siete tipos distintos de golosinas. No se reportaron casos en los niveles medio ni alto, es decir, ninguno de los participantes superó la ingesta de ocho productos de este tipo.

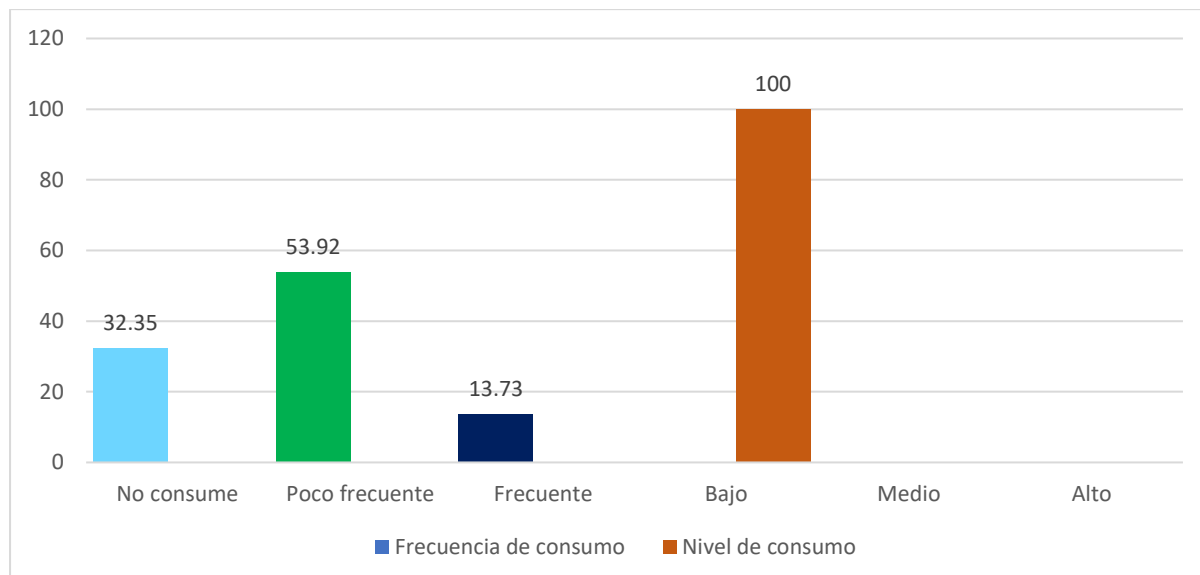
**Tabla 8**

*Comparación descriptiva de la dimensión postres según frecuencia y nivel*

<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No consume	33	32.35	Bajo	102	100.00
Poco frecuente	55	53.92	Medio	0	0.00
Frecuente	14	13.73	Alto	0	0.00
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

**Figura 6**

*Comparación descriptiva de la dimensión postres según frecuencia y Nivel*



En la Tabla 8 y Figura 6, respecto a la frecuencia semanal de consumo de postres que contienen azúcares añadidos, se observó que el 53.92% de los participantes indicó ingerirlos

de manera poco frecuente, es decir, menos de tres veces por semana. A su vez, el 32.35 % señaló que no los consume, mientras que el 13.73 % manifestó consumirlos con frecuencia, es decir, en tres o más días a la semana.

Mientras que el nivel de cantidad de postres consumidos durante la semana, todos los encuestados, es decir, el 100.00 %, se ubicaron en el nivel bajo, correspondiente al consumo de entre cero y siete tipos diferentes de postres. No se reportaron casos en los niveles medio ni alto, lo que señala una baja diversidad en la ingesta de estos alimentos en la muestra evaluada.

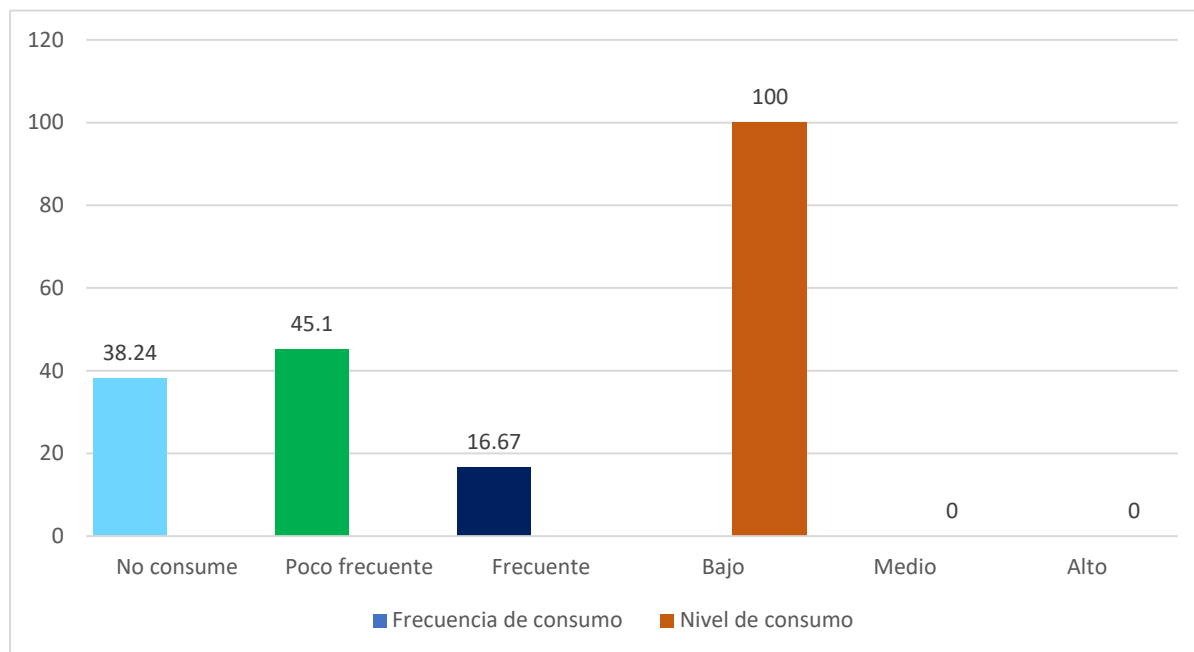
**Tabla 9**

*Comparación descriptiva de la dimensión otros productos azucarados según frecuencia y nivel*

<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No consume	39	38.24	Bajo	102	100.00
Poco frecuente	46	45.10	Medio	0	0.00
Frecuente	17	16.67	Alto	0	0.00
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00%</b>

**Figura 7**

*Comparación descriptiva de la dimensión otros productos azucarados según frecuencia y nivel*

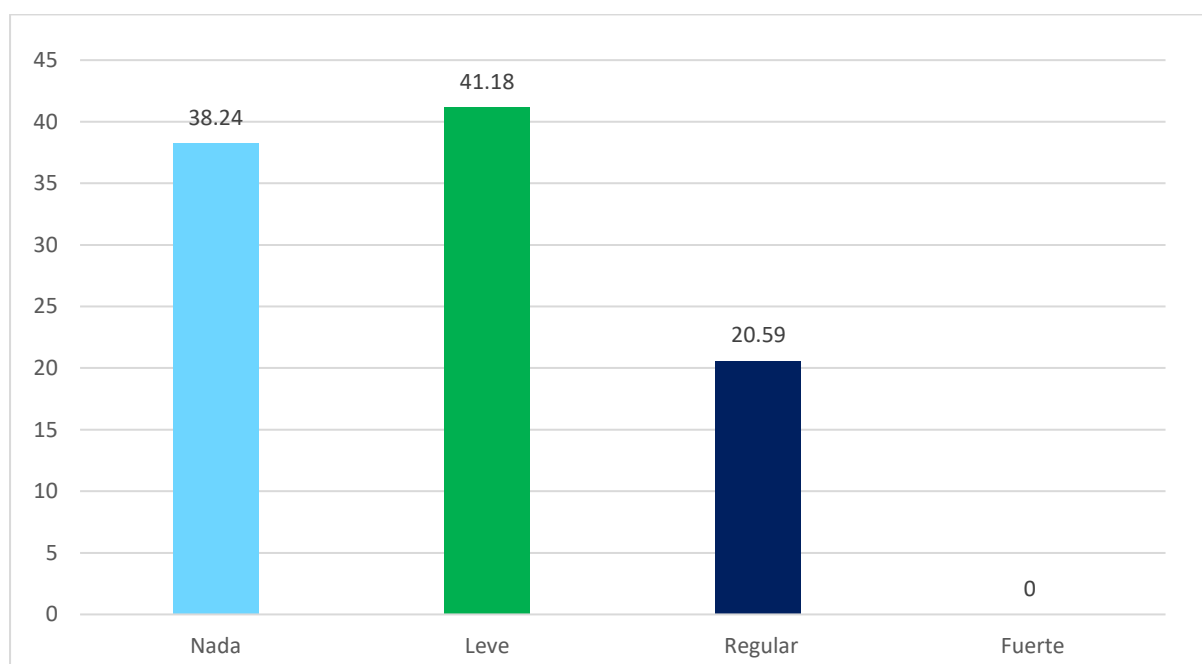


En la Tabla 9 y Figura 7, respecto a la recurrencia semanal de consumo de otros alimentos con azúcares añadidos, se identificó que el 45.10 % de los encuestados declaró consumirlos de forma poco frecuente, es decir, en menos de tres días a la semana. Asimismo, el 38.24 % indicó que no los consume, mientras que el 16.67 % manifestó un consumo frecuente, correspondiente a tres o más días por semana.

Mientras que, en el nivel de cantidad de alimentos consumidos dentro de esta categoría, se observó que la totalidad de los participantes, es decir, el 100.00 %, se ubicó en el nivel bajo, lo cual significa que consumen entre cero y siete productos con azúcares añadidos durante la semana. No se registraron casos en los niveles medio ni alto, lo que indica una escasa diversidad en el consumo de estos alimentos.

**Tabla 10***Frecuencia de la variable ansiedad*

<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nada	39	38.24
Leve	42	41.18
Regular	21	20.59
Fuerte	0	0.00
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

**Figura 8***Frecuencia de la variable ansiedad*

Como se puede ver en la Tabla 10 y Figura 8, al analizar los niveles de ansiedad reportados por los participantes, se observó que el 41.18 % presentó un nivel leve, lo que representa la categoría con mayor frecuencia dentro del total evaluado. Por su parte, el 38.24 % manifestó no experimentar ansiedad, ubicándose en la categoría nada, mientras que el 20.59 % reportó un nivel regular.

## 4.2. Análisis inferencial

### 4.2.1 Contrastación de hipótesis

#### Hipótesis general

$H_a$ : Existe una relación directa y significativa entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

$H_0$ : No existe una relación directa y significativa entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Pautas para la toma de decisiones:

Cuando el valor de  $p$  es superior a 0.05, se mantiene la  $H_0$ .

Si el valor de  $p$  resulta inferior a 0.05, se considera válida la  $H_a$ .

Análisis estadístico: Chi cuadrado.

**Tabla 11**

*Relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad*

		Ansiedad			Total	Valor p (*)
		Nada	Leve	Regular		
Azúcares añadidos	No consume	22 (21.6%)	7 (6.9%)	2 (2.0%)	31 (30.4%)	0.000
	Poco frecuente	16 (15.7%)	32 (31.4%)	7 (6.9%)	55 (53.9%)	
	Frecuente	1 (1.0%)	3 (2.9%)	12 (11.8%)	16 (15.7%)	
<b>Total</b>		<b>39</b> <b>(38.2%)</b>	<b>42</b> <b>(41.2%)</b>	<b>21</b> <b>(20.6%)</b>	<b>102</b> <b>(100.0%)</b>	

(\*) Prueba Chi cuadrado

Según lo observado en la Tabla 11, con base en la medición estadística realizada mediante la prueba de Chi cuadrado, se identificó una relación significativa entre el consumo

de alimentos con azúcares añadidos y los niveles de ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El valor obtenido de  $p$  fue 0.000, el cual se encuentra por debajo del umbral de 0.05, permitiendo negar la  $H_0$  y afirmar la  $H_a$ . Ello confirma la existencia de relación directa y estadísticamente significativa entre ambas variables.

Asimismo, al observar la distribución de los datos, se aprecia que entre quienes no consumen productos con azúcares añadidos, el 21.6 % no presenta ansiedad, el 6.9 % reporta ansiedad leve y el 2.0 % manifiesta un nivel regular. En contraste, entre quienes indicaron un consumo poco frecuente, el 15.7 % no tiene ansiedad, el 31.4 % presenta síntomas leves y el 6.9 % niveles regulares. Por otro lado, en el grupo que consume frecuentemente, solo el 1.0 % reportó ausencia de ansiedad, el 2.9 % mostró ansiedad leve y el 11.8 % presentó un nivel regular.

### **Hipótesis específica 1**

$H_a$ : Existe una relación directa y significativa entre el consumo de bebidas azucaradas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

$H_0$ : No existe una relación directa y significativa entre el consumo de bebidas azucaradas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Pautas para la toma de decisiones:

Cuando el valor de  $p$  es superior a 0.05, se mantiene la  $H_0$ .

Si el valor de  $p$  resulta inferior a 0.05, se considera válida la  $H_a$ .

Análisis estadístico: Chi cuadrado.

**Tabla 12***Relación entre el consumo de bebidas azucaradas y ansiedad*

		Ansiedad			Total	Valor p (*)
		Nada	Leve	Regular		
Consumo de bebidas azucaradas	No consume	11 (10.8%)	2 (2.0%)	4 (3.9%)	17 (16.7%)	0.000
	Poco frecuente	26 (25.5%)	38 (37.3%)	5 (4.9%)	69 (67.6%)	
	Frecuente	2 (2.0%)	2 (2.0%)	12 (11.8%)	16 (15.7%)	
<b>Total</b>		<b>39</b> <b>(38.2%)</b>	<b>42</b> <b>(41.2%)</b>	<b>21</b> <b>(20.6%)</b>	<b>102</b> <b>(100.0%)</b>	

(\*) Prueba Chi cuadrado

La Tabla 12, presenta la medición estadística realizada al aplicar la prueba de Chi<sup>2</sup>, el cual permitió evaluar la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y los niveles de ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El valor de p obtenido fue 0.000, es decir, inferior al estadístico de 0.05. Entonces, se niega la H<sub>0</sub> y se valida la H<sub>a</sub>, verificando que hay relación directa y significativa entre los factores.

Estos hallazgos evidencian que entre los educandos que no consumen bebidas azucaradas, el 10.8 % no presenta ansiedad, el 2.0 % reporta ansiedad leve y el 3.9 % indica un nivel regular. En el grupo con consumo poco frecuente, el 25.5 % no presenta ansiedad, el 37.3 % refiere ansiedad leve y el 4.9 % ansiedad regular. Finalmente, entre quienes tienen un consumo frecuente, solo el 2.0 % indicó no presentar ansiedad, el 2.0 % manifestó ansiedad leve y el 11.8 % reportó un nivel regular.

## Hipótesis específica 2

$H_a$ : Existe una relación directa y significativa entre el consumo de golosinas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

$H_0$ : No existe una relación directa y significativa entre el consumo de golosinas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Pautas para la toma de decisiones:

Cuando el valor de  $p$  es superior a 0.05, se mantiene la  $H_0$ .

Si el valor de  $p$  resulta inferior a 0.05, se considera válida la  $H_a$ .

Análisis estadístico: Chi cuadrado.

**Tabla 13**

*Relación entre el consumo de golosinas y ansiedad*

		Ansiedad			Total	Valor p (*)
		Nada	Leve	Regular		
Consumo de golosinas	No consume	26 (25.5%)	11 (10.8%)	3 (2.9%)	40 (39.2%)	0.000
	Poco frecuente	12 (11.8%)	27 (26.5%)	7 (6.9%)	46 (45.1%)	
	Frecuente	1 (1.0%)	4 (3.9%)	11 (10.8%)	16 (15.7%)	
<b>Total</b>		<b>39</b> <b>(38.2%)</b>	<b>42</b> <b>(41.2%)</b>	<b>21</b> <b>(20.6%)</b>	<b>102</b> <b>(100.0%)</b>	

(\*) Prueba Chi cuadrado

En la Tabla 13, se evidencia la medición de la información mediante el estadígrafo Chi cuadrado, que arrojó un valor de  $p$  igual a 0.000, lo cual es menor al umbral de 0.05. esto ayuda a negar la  $H_0$  y afirmar la  $H_a$ , confirmando que hay relación directa y estadísticamente significativa entre el consumo de golosinas y los niveles de ansiedad en los educandos de la carrera de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Asimismo, al desglosar la información, se observa que dentro del grupo que no consume golosinas, el 25.5 % manifestó no presentar ansiedad, el 10.8 % reportó ansiedad leve y el 2.9 % indicó niveles regulares. En el caso de quienes consumen golosinas de manera poco frecuente, el 11.8 % no presentó ansiedad, el 26.5 % experimentó ansiedad leve y el 6.9 % mostró un nivel regular. Finalmente, en el grupo con consumo frecuente, solo el 1.0 % no reportó ansiedad, mientras que el 3.9 % presentó ansiedad leve y el 10.8 % manifestó niveles regulares.

### Hipótesis específica 3

H<sub>a</sub>: Existe una relación directa y significativa entre el consumo de postres y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

H<sub>o</sub>: No existe una relación directa y significativa entre el consumo de postres y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Pautas para la toma de decisiones:

Cuando el valor de p es superior a 0.05, se mantiene la H<sub>o</sub>.

Si el valor de p resulta inferior a 0.05, se considera válida la H<sub>a</sub>.

Análisis estadístico: Chi cuadrado.

**Tabla 14**

*Relación entre el consumo de postres y ansiedad*

		Ansiedad			Total	Valor p (*)
		Nada	Leve	Regular		
Postres	No consume	21 (20.6%)	9 (8.8%)	3 (2.9%)	33 (32.4%)	0.000
	Poco frecuente	17 (16.7%)	31 (30.4%)	7 (6.9%)	55 (53.9%)	
	Frecuente	1 (1.0%)	2 (2.0%)	11 (10.8%)	14 (13.7%)	
<b>Total</b>		<b>39</b> <b>(38.2%)</b>	<b>42</b> <b>(41.2%)</b>	<b>21</b> <b>(20.6%)</b>	<b>102</b> <b>(100.0%)</b>	

(\*) Prueba Chi cuadrado

En la Tabla 14, donde se presenta el análisis realizado mediante la prueba estadística de  $\chi^2$ , se logró un valor de  $p$  igual a 0.000, el cual se encuentra por debajo del umbral establecido de 0.05. En función de este resultado, se niega la  $H_0$  y se afirma la  $H_a$ , afirmando que hay relación directa y significativa entre el consumo de postres y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la carrera de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Asimismo, al observar los resultados específicos, se aprecia que, entre quienes no consumen postres, el 20.6 % no presenta ansiedad, el 8.8 % muestra un nivel leve y el 2.9 % manifiesta ansiedad regular. En el grupo que declaró un consumo poco frecuente, el 16.7 % no reporta ansiedad, el 30.4 % presenta ansiedad leve y el 6.9 % tiene un nivel regular. Finalmente, en los estudiantes que consumen postres con mayor frecuencia, solo el 1.0 % no reporta ansiedad, el 2.0 % muestra ansiedad leve y el 10.8 % evidencia un nivel regular.

#### **Hipótesis específica 4**

$H_a$ : Existe una relación directa y significativa entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

$H_0$ : No existe una relación directa y significativa entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.

Pautas para la toma de decisiones:

Cuando el valor de  $p$  supera a 0.05, se mantiene la  $H_0$ .

Si el valor de  $p$  resulta inferior a 0.05, se considera válida la  $H_a$ .

Análisis estadístico: Chi cuadrado.

**Tabla 15***Relación entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad*

		<b>Ansiedad</b>			<b>Total</b>	<b>Valor p (*)</b>
		<b>Nada</b>	<b>Leve</b>	<b>Regular</b>		
<b>Otros productos azucarados</b>	<b>No consume</b>	24 (23.5%)	9 (8,8%)	6 (5.9%)	<b>39 (38.2%)</b>	0.000
	<b>Poco frecuente</b>	13 (12.7%)	30 (29.4%)	3 (2.9%)	<b>46 (45.1%)</b>	
	<b>Frecuente</b>	2 (2.0%)	3 (2.9%)	12 (11.8%)	<b>17 (16.7%)</b>	
<b>Total</b>		<b>39 (38.2%)</b>	<b>42 (41.2%)</b>	<b>21 (20.6%)</b>	<b>102 (100.0%)</b>	

(\*) Prueba Chi cuadrado

De acuerdo a lo obtenido en la Tabla 15, el resultado obtenido al aplicar  $\chi^2$  arrojó un valor de p igual a 0.000, inferior al teórico 0.05. Esto ayuda a negar la  $H_0$  y afirmar la  $H_a$ , afirmando que hay relación directa y estadísticamente significativa entre el consumo de otros productos azucarados y los niveles de ansiedad en los estudiantes mencionados.

De la misma manera, al examinar la distribución de los datos, se observa que entre quienes no consumen este tipo de productos, el 23.5 % no presenta ansiedad, el 8.8 % muestra un nivel leve y el 5.9 % manifiesta ansiedad regular. En el grupo con consumo poco frecuente, el 12.7 % indicó no tener ansiedad, el 29.4 % presentó ansiedad leve y el 2.9 % regular. Finalmente, entre los estudiantes con consumo frecuente, el 2.0 % no reportó ansiedad, el 2.9 % manifestó un nivel leve y el 11.8 % reportó ansiedad regular.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La actual indagación se planteó el objetivo de analizar la relación entre el consumo de azúcares añadidos y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2025. En consecuencia, los resultados obtenidos revelan la relación significativa entre el consumo de productos con azúcares añadidos y los niveles de ansiedad. Se observó que aquellos estudiantes con un consumo más frecuente de estos productos tienden a presentar niveles más elevados de ansiedad. Esta asociación se ratifica al aplicar el estadígrafo  $\chi^2$ , con un valor p de 0.000, evidenciando una relación directa entre ambas variables. Al contrastar estos hallazgos con estudios previos, se identifica una concordancia con el estudio de Kose et al. (2021) quienes identificaron que los adultos jóvenes con ansiedad tienden a consumir más azúcares, mientras que Keck et al. (2020) señalaron que, a un aumento de ansiedad y depresión, mayor era la ingesta de azúcar y una menor ingesta de frutas y verduras. Asimismo, Aucoin et al. (2021) destacaron que las dietas ricas en dulces industrializados y pobres en nutrientes esenciales están vinculadas con niveles elevados de ansiedad. De modo semejante, Masana et al. (2019) encontraron una correlación positiva entre la ansiedad e ingesta de grasas saturadas y dulces agregados en adultos mayores. Por otra parte, Arriola et al. (2021) reportaron un incremento en el consumo de azúcares simples en personal médico con trastornos del sueño y ansiedad durante la pandemia, mientras que Ramón et al. (2019) también asociaron hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de dulces, con la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios. Por otro lado, algunos estudios no encontraron una relación estadísticamente considerable entre la ingesta de azúcar y los indicadores evaluados, lo cual difiere de los resultados del presente trabajo. Por ejemplo, Ramos et al. (2020) no identificaron una correspondencia entre el consumo de azúcar y los niveles de glucemia en estudiantes universitarios ecuatorianos.

Con relación al objetivo específico 1 se halló una relación significativa entre el consumo de bebidas azucaradas y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El valor de significancia  $p = 0.000$ , lo cual se encuentra por debajo del nivel crítico de 0.05. Por tanto, confirmando así que existe una relación directa y significativa entre ambas variables. En otras palabras, a mayor frecuencia de ingesta de bebidas azucaradas, mayores son los niveles de ansiedad. Los hallazgos del presente estudio coinciden con el estudio de Kose et al. (2021) quienes demostraron que los adultos jóvenes con altos niveles de ansiedad tienden a consumir más azúcares, evidenciando una asociación significativa entre ambos factores. Asimismo, Aucoin et al. (2021) señalaron que dietas altas en azúcares y carbohidratos procesados se relacionan con mayores niveles de ansiedad y que una alimentación más saludable se asocia con un mejor estado emocional. Además, Keck et al. (2020) encontraron que un incremento en la sintomatología depresiva y ansiosa en educandos de universidad está relacionado con un mayor consumo de azúcar y una reducción de alimentos saludables. Masana et al. (2019) también respaldan estos hallazgos al reportar que los niveles elevados de ansiedad se correlacionan con una mayor ingesta de azúcares añadidos. Complementariamente Ramón et al. (2019) identificaron que el consumo frecuente de dulces y una dieta poco equilibrada están estrechamente vinculados a la aparición de ansiedad y otros trastornos emocionales en estudiantes universitarios. Asimismo, Arriola et al. (2021) observaron que una alta necesidad de ingerir azúcares simples en el personal médico durante la pandemia se asocia con trastornos del sueño y ansiedad, lo cual coincide con el patrón identificado en los estudiantes evaluados. En contraste, el estudio de Ramos et al. (2020) no obtuvo asociación estadística y significativa de la ingesta de azúcar y los indicadores analizados. Del mismo modo, Araindía et al. (2019), aunque evaluaron la ingesta de azúcares agregados, centraron su análisis en el estado nutricional de los educandos y no hallaron vínculos relevantes con trastornos psicológicos.

Con relación al objetivo específico 2 se determinó la existencia de una relación directa y significativa entre el consumo de golosinas y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, respaldado mediante la prueba de  $\text{Chi}^2$  que arrojó un valor de  $p = 0.000$ , inferior al teórico  $0.05$ . Es decir, aquellos estudiantes que consumen golosinas con mayor frecuencia presentan mayores niveles de ansiedad, mientras que quienes no consumen o lo hacen de forma poco frecuente tienden a reportar niveles menores o ausencia de ansiedad. Lo obtenido se asemeja a lo encontrado por Kose et al. (2021) quienes encontraron que los adultos jóvenes con niveles elevados de ansiedad tienden a consumir más azúcares. Asimismo, Aucoin et al. (2021) indicaron que un consumo alto de carbohidratos procesados y azúcares simples se relaciona con mayores niveles de ansiedad, lo que refuerza la idea de que la alimentación poco saludable puede influir en el bienestar emocional. Keck et al. (2020) reportaron que estudiantes universitarios con síntomas de ansiedad muestran un aumento en el consumo de azúcar, mientras que Ramón et al. (2019) evidenciaron que los hábitos alimentarios poco saludables, especialmente el consumo excesivo de dulces, están vinculados con el surgimiento de ansiedad y otros trastornos emocionales. Complementariamente, Arriola et al. (2021) observaron que la ingesta de azúcares simples en el personal médico peruano durante la pandemia estaba asociada con trastornos del sueño y ansiedad. No obstante, existe un estudio que no coincide con estos resultados. Ramos et al. (2020), no hallaron una relación estadística significativa entre consumo de azúcar y las variables estudiadas, aunque su enfoque estuvo dirigido a la correlación con niveles de glucemia y no con ansiedad, lo que puede explicar esta discrepancia.

Respecto al objetivo específico 3 se identificó la existencia de una relación estadísticamente significativa entre el consumo de postres y los niveles de ansiedad en estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, evidenciada por un valor de  $p$  igual a  $0.000$  inferior a  $0.05$  en la prueba  $\text{Chi}^2$ . Este resultado indica que, a mayor

frecuencia en el consumo de postres, mayores son los niveles de ansiedad reportados. Esta conclusión se alinea con el estudio de Kose et al. (2021) quienes encontraron que adultos jóvenes con ansiedad tienden a consumir más azúcares, lo cual corrobora la correlación detectada en esta investigación. De manera similar, Aucoin et al. (2021) enfatizaron que las dietas con alto consumo de carbohidratos procesados y azúcares simples están asociadas con mayores niveles de ansiedad, lo que subraya la influencia negativa de los postres y otros alimentos azucarados. Keck et al. (2020) también reportaron que síntomas ansiosos y depresivos aumentan junto con el consumo elevado de azúcar. Adicionalmente, Liu et al. (2020) demostraron que los postres concentran altos niveles de azúcares libres y añadidos, indicando que su consumo habitual puede contribuir a desequilibrios nutricionales asociados con alteraciones emocionales. Asimismo, Arriola et al. (2021) apreciaron que la ingesta de azúcares simples en personal médico durante la pandemia estuvo relacionada con trastornos del sueño y ansiedad, reforzando el vínculo entre alimentación y salud mental en contextos peruanos. Sin embargo, estos resultados no guardan concordancia con la indagación de Ramos et al. (2020), quienes no hallaron una asociación considerable de la ingesta de azúcar y las variables analizadas.

Con relación al objetivo específico 4 se determinó la existencia de una relación significativa entre el consumo de otros productos azucarados y los niveles de ansiedad en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Esta conclusión se respalda en el valor  $p=0.000$  arrojado por la prueba estadística de Chi cuadrado. Al desagregar los datos por frecuencia de consumo, se aprecia que cuando aumenta la ingesta de productos azucarados distintos a los postres, también se incrementan los niveles de ansiedad reportados por los participantes, especialmente en su forma regular. Los resultados de este estudio, se ven respaldados por el estudio de Kose et al. (2021) quienes indicaron que los adultos jóvenes con niveles elevados de ansiedad tienden a consumir más azúcares, mientras que Keck et al. (2020)

observaron que, cuando se incrementan los síntomas de ansiedad y depresión, también aumenta la ingesta de azúcar y grasas, disminuyendo al mismo tiempo la ingesta de comidas sanas como frutas y verduras. Asimismo, Aucoin et al. (2021), en su revisión de alcance, concluyeron que los patrones dietéticos deficientes, caracterizados por el alto consumo de carbohidratos procesados y azúcar, están directamente asociados con mayores niveles de ansiedad. Masana et al. (2019) encontraron una correspondencia positiva entre los síntomas de ansiedad y una dieta rica en dulces agregados y grasas saturadas. De manera similar, Ramón et al. (2019) señalaron que los hábitos alimenticios poco saludables entre estudiantes universitarios, especialmente el consumo elevado de dulces, se asocian a mayores niveles de ansiedad, depresión e insomnio. Asimismo, Arriola et al. (2021) también identificaron que el aumento en el consumo de azúcares simples durante la pandemia se vinculó con trastornos del sueño, en muchos casos relacionados con ansiedad. En contraposición, el estudio muestra discrepancia con los resultados obtenidos. Ramos et al. (2020), por ejemplo, no hallaron una asociación significativa de la ingesta de azúcar y los niveles de glucemia en universitarios de Ecuador.

## VI. CONCLUSIONES

- ❖ Se analizó que existe relación la relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025, respaldada estadísticamente mediante la prueba de  $\chi^2$  ( $p=0.00$ ). Esto indica que, a mayor consumo de azúcares añadidos, se observa un incremento en los niveles de ansiedad.
- ❖ Se halló que existe relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. como lo demuestra la prueba de  $\chi^2$  ( $p=0.00$ ). Lo cual señala, a mayor frecuencia en el consumo de estas bebidas, mayor es la probabilidad de que los estudiantes presenten síntomas de ansiedad.
- ❖ Se determinó que existe relación entre el consumo de golosinas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, como lo respalda la prueba de  $\chi^2$  ( $p=0.00$ ). Los que indica que, a mayor ingesta de golosinas, existe una tendencia a niveles más altos de ansiedad.
- ❖ Se identificó que existe relación entre el consumo de postres y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, según los resultados obtenidos mediante la prueba de  $\chi^2$  ( $p=0.00$ ). Esto indica que consumir más postres se asocia con un incremento en los niveles de ansiedad.
- ❖ Se identificó que existe relación entre el consumo de otros productos azucarados y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, respaldada estadísticamente aplicando la prueba de  $\chi^2$  ( $p=0.00$ ). Evidenciándose que, a mayor consumo de estos productos, mayores son los niveles de ansiedad reportados.

## VII. RECOMENDACIONES

- ❖ Promover campañas de sensibilización dirigidas a estudiantes de nutrición sobre los efectos nocivos de la ingesta excesiva de azúcares añadidos en el bienestar mental, con énfasis en la reducción de la ansiedad. Asimismo, fortalecer los espacios de respaldo psicológico y nutricional dentro de la universidad para brindar acompañamiento integral en el manejo de la ansiedad y adoptar conductas alimentarias saludables.
- ❖ Fomentar el consumo de bebidas saludables y libres de azúcares añadidos en los espacios universitarios, implementando alternativas accesibles como infusiones naturales sin endulzar y jugos naturales sin azúcares procesados. Además, diseñar programas educativos que informen sobre los riesgos vinculados al consumo frecuente de bebidas azucaradas y su impacto en el bienestar mental.
- ❖ Implementar estrategias educativas y talleres que incentiven la reducción del consumo de golosinas entre los estudiantes, resaltando la relación entre estos productos y el aumento de la ansiedad. De igual forma facilitar la disponibilidad de snacks saludables en la universidad para fomentar hábitos alimentarios más adecuados y contribuir al bienestar emocional.
- ❖ Promover la elaboración y consumo de postres con bajo contenido de azúcar, elaborados con ingredientes naturales y saludables, como alternativa a los postres tradicionales que contribuyen al aumento de la ansiedad. También es conveniente impulsar la difusión de recetas saludables y la reflexión crítica sobre el efecto del consumo excesivo de postres azucarados en el bienestar mental.
- ❖ Incrementar la concientización sobre la relevancia de la lectura y análisis de etiquetas nutricionales para identificar azúcares añadidos en productos como leche condensada, manjar blanco, mermelada, natilla y yogur azucarado. Asimismo, impulsar el rol del

nutricionista como educador para orientar a la comunidad universitaria hacia una alimentación consciente que favorezca la salud mental y reduzca los niveles de ansiedad.

## VIII. REFERENCIAS

- Araíndia, A., Flores, L., & Giron, C. (2019). *Consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, estado nutricional en alumnos de Ciencias de la Salud* [Tesis de titulación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional de la UNJFS. <https://doi.org/10.51431/bbf.v8i3.552>
- Arriola, L., Palomino, K., & Quintana, L. (2021). Calidad de sueño y antojo por azúcares en médicos residentes durante la pandemia de COVID-19 en el Perú. *Neurología Argentina*, 13(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2021.01.004>
- Asociación Médica Mundial [AMM]. (2019). Declaración de la AMM sobre el consumo de bebidas azucaradas y de azúcares libres. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-sobre-el-consumo-de-bebidas-azucaradas-y-de-azucres-libres/>
- Aucoin, M., La chance, L., Naidoo, U., Remy, D., Shekdar, T., Sayar, N., Cadrozo, V., Rawana, T., Chan, I., & Cooley, K. (2021). Dieta y ansiedad: una revisión del alcance. *Nutrientes*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/nu13124418>
- Barán, A. (2018). *Ansiedad y estrés (Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la URL. [https://crailandivarlibrary.primo.exlibrisgroup.com/discovery/delivery/502URL\\_INS\\_T:502URL/1285654730007696](https://crailandivarlibrary.primo.exlibrisgroup.com/discovery/delivery/502URL_INS_T:502URL/1285654730007696)
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. (1988). Un inventario para medir la ansiedad clínica: propiedades psicométricas. *Revista de consultoría y psicología clínica*, 56 (6), 893. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>



*Educación, Política y Valores*, 10(3), 1–14.

<https://research.ebsco.com/c/g36vig/viewer/pd/hzcw4yand>

Crowe, M., O’Sullivan, M., Casseti, O., & O’Sullivan, A. (2019). Estimation and consumption pattern of free sugar intake in 3-year-old Irish preschool children. *European Journal of Nutrition*, 59(5), 2065–2074. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-02056-8>

De la Vega, G. (2018). *Conocimientos acerca de azúcares libres y añadidos en relación con el patrón de consumo de los mismos en estudiantes de la Universidad Rafael Landívar. estudio realizado en estudiantes de las facultades de ingeniería y humanidades que reciben el curso de formación integral juventud y vida saludable, jornada matutina. Guatemala, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la URL. [https://crailandivarlibrary.primo.exlibrisgroup.com/discovery/delivery/502URL\\_INST:502URL/1285399180007696](https://crailandivarlibrary.primo.exlibrisgroup.com/discovery/delivery/502URL_INST:502URL/1285399180007696)

Delgadillo-Arteaga, B., de Jesús, J., del Socorro, M., del Socorro, E., Huitron-Bravo, G., & Morales, L. (2021). Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la contingencia por COVID-19: Sueño y comportamiento alimentario. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25. doi: 10.14306/renhyd.25.S2.1361

Fisberg, M., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., Sanabria, L., Yépez, M., Pareja, R., Herrera, M., Zalcman, Z., Koletzko, M., Moreno, L., Guajardo, V., Mara, R., Hermes, C., & Nogueira, A. (2018). Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. *Nutrients*, 10(4), 389. <https://doi.org/10.3390/nu10040389>

- Food and Drug Administration US [FDA]. (2018). *La Nueva y Mejorada Etiqueta de Información Nutricional – Cambios Clave* [Folleto]. <https://www.fda.gov/media/103246/download>
- Forcadell, E., Lázaro, L., Fullana, M., & Lera, S. (2019). *Causas de los Trastornos de Ansiedad*. Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/causas-y-factores-de-riesgo>
- Gil, A., Urrialde, R., & Varela, G. (2021). Posicionamiento sobre la definición de azúcares añadidos y su declaración en el etiquetado de los productos alimenticios en España. *Nutrición Hospitalaria*, 38(3), 645-660. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03493>
- Gomez, J., Flores, K., Tapia, K., Cruz, F., Torres, D., & Blanco, R. (2023). Adaptación y validación del Inventario de ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit*, 29(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>
- Guelac, N. (2021). *Ansiedad por coronavirus durante la pandemia Covid-19, en personas residentes en el Asentamiento Humano Juan Pablo II en Los Olivos, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio institucional de la UCH. <https://repositorio.ucl.edu.pe/handle/20.500.12872/604>
- Gutiérrez, L. (2018). Incytu. Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión. *Consejo Mexicano de Ciencias Sociales-comesco*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). Análisis de los datos cuantitativos. *Metodología de la investigación*, 6, 270-335. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25172w/M1CCT05\\_S4\\_Analisis\\_de\\_datos.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25172w/M1CCT05_S4_Analisis_de_datos.pdf)

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación, 6ta edición*. Mc Graw Hill Education.
- Hoyos, A., Álvarez, A., Pérez, G., Carracedo, J., y Marrodán, M. (2025). Percepción corporal y trastorno del comportamiento alimentario en universitarios españoles. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 45(1). <https://doi.org/10.12873/451hoyos>
- Instituto de Salud Mental [ISM]. (2023). *Cuatro tipos comunes de trastornos de ansiedad*. Revista MedlinePlus. <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cuatro-tipos-comunes-de-trastornos-de-ansiedad>
- Instituto Nacional de Salud. (10 de agosto, 2021). *Consumo de azúcares añadidos y situación de las políticas públicas en alimentación saludable para América Latina*. INS (Nota de prensa). [https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/544185-ins-aborda-nivel-del-consumo-de-azúcares-anadidos-y-situacion-de-las-politicas-publicas-en-alimentacion-saludable-para-america-latina](https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/544185-ins-aborda-nivel-del-consumo-de-az%C3%ADcares-anadidos-y-situacion-de-las-politicas-publicas-en-alimentacion-saludable-para-america-latina)
- Jiménez-León, M. & Ordoñez Araque, M. R. (2021). Consumo de azúcares libres y sus efectos negativos en la salud. *Revista Qualitas*, 22(22), 73–89. <https://doi.org/10.55867/qual22.06>
- Keck, M., Vivier, H., Cassisi, J., Dvorak, R., Dunn, M., Neer, S., & Ross, E. (2020). Examining the Role of Anxiety and Depression in Dietary Choices among College Students. *Nutrients*, 12(7), 2061. <https://doi.org/10.3390/nu12072061>
- Kose, J., Cheung, A., Fezeu, L., Peneau, S., Debras, C., Touvier, M., Hercberg, S., Galán, P., & Andreeva, V. (2021). A Comparison of Sugar Intake between Individuals with High and Low Trait Anxiety: Results from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients*, 13(5), 1526. <https://doi.org/10.3390/nu13051526>

- Llanes, A., Zapata, J., y Pérez, B. (2023). Conducta Adictiva a Redes Sociales Digitales y su Relación con Síntomas de Ansiedad en Universitarios. *Políticas Sociales Sectoriales*, 1(1), 502-523. <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/30>
- López-Espinoza, A., Martínez-Moreno, A., Aguilera-Cervantes, V., Valdés-Miramontes, E., Santillán-Rivera, M. S., González-Martínez, A. M., & García-Sánchez, N. E. (2018). Investigación en comportamiento alimentario. Una perspectiva contemporánea. *Reflexiones, alcances y retos(pp. 1-11) Porrúa*. [http://www.cusur.udg.mx/es/sites/default/files/investigaciones\\_en\\_comportamiento\\_alimentario.pdf](http://www.cusur.udg.mx/es/sites/default/files/investigaciones_en_comportamiento_alimentario.pdf)
- Liu, S., Munasinghe, L., Ohinmaa, A., & Veugeliers, P. (2020). Added, free and total sugar content and consumption of foods and beverages in Canada. *Health reports*. <https://doi.org/10.25318/82-003-x202001000002-eng>
- Masana, F., Tyrovolas, S., Kollia, N., Chrysohoou, J., María, J., Tousoulis, D., Papageorgiou, C., Pitsavos, C., & Panagiotakos, D. (2019). Dietary Patterns and Their Association with Anxiety Symptoms among Older Adults: The ATTICA Study. *MDPI*. <https://doi.org/10.3390/nu11061250>
- Menacho, K., & Plasencia, N. (2016). *Niveles de ansiedad que influyen en el rendimiento académico del área inglés en el nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 14 - 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio institucional de la UNS. <https://hdl.handle.net/20.500.14278/2883>
- Meza, A., Herrera, J., & Díaz, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 38-44. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/issue/archive>

- Muñoz, S. (2008). Dulzura y Poder: el lugar del azúcar en la historia moderna. *Revista de estudios sociales*, (29), 172-175.
- Muriel, S., Aguirre, M., Cruz, S., & Varela, C. (2013). *Comportamientos alarmantes infantiles y juveniles*. España: Ediciones Euroméxico.
- Nwachukwu, I., Nkire, N., Shalaby, R., Hrabok, M., Vuong, W., Gusnowski, A., Surood, S., Urichuck, L., Greenshaw, A., & Agyapong, V. (2020). COVID-19 Pandemic: Age-Related Differences in Measures of Stress, Anxiety and Depression in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6366. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176366>
- Ok, E., Kutlu, F., & Ates, E. (2020). The effect of standardized patient simulation prior to mental health rotation on nursing students' anxiety and communication skills. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(3), 251-255. 10.1080/01612840.2019.1642427
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños*. [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar\\_intake\\_information\\_note\\_es.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf)
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [OCDE-FAO]. (2020). *Perspectivas Agrícolas 2023-2032*. OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/2ad6c3ab-es>
- Ortiz, D. (2019). *Nivel de ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de San Juan Bautista – 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Científica Del Perú]. Repositorio institucional de la UCP. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/874>

- Osorio, C. (2023). Ansiedad y Depresión: Antecedentes Familiares como Factor de Riesgo de una Joven Universitaria. *Universidad Católica de Pereira*.  
<http://hdl.handle.net/10785/15838>
- Pagán, D. (22 de mayo, 2020). *Recomendaciones OMS sobre el consumo de azúcar*. Recuperado 19 de septiembre de 2021. Blog de CINIB. <https://www.cinib.es/blog/132-nutricion/397-consejos-para-perder-el-peso-ganado-en-la-cuarentena-2>
- Pérez, H., Moreno, M., Morales, O., Crow, O., English, J., Lozano, J., & Somilleda, S. (2020). Ansiedad, depresión y estrés como respuesta a la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5). <https://doi.org/10.24875/ciru.20000561>
- Pérez, J., García, M., & Martínez, L. (2020). El estrés y la ansiedad en estudiantes de enfermería: Un estudio exploratorio. *Revista de Enfermería*, 15(3), 78-91
- Polo, M. (2021). *Violencia familiar y ansiedad en universitarios de Nuevo Chimbote* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] Repositorio institucional de la UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75941>
- Prieto, D., Aguirre, G., De Pierola, I., Victoria, G., Merea, L., Lazarte, C., Uribe, K., & Zegarra, A. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 26(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Saéz, M. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>

- Ramos, A., Salazar, P., Delgado, J., & Quiroz, V. (2020). Consumo de azúcares y su relación con los niveles de glicemia en estudiantes del área de salud de una Universidad Ecuatoriana. *Polo del conocimiento*, 5(6), 896-906.
- Real Academia Española. (2020). Azúcar. *En la Real academia española*. <https://dle.rae.es/az%C3%BAcar>
- Rodríguez-Flores, A., & Herrera, V. (2023). Efectos biológicos de los azúcares libres en la salud. *Pinelatinoamericana*, 3(3), 217-233. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/43222>
- Sanz, J. (2014). Recomendaciones para la utilización de la adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en la práctica clínica. *Clinica y Salud*, 25(1), 39-48. <https://doi.org/10.5093/cl2014a3>
- Silva, R., & Figueiredo-Braga, M. (2018). Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety, and depression in pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(7), 903-910. Doi: 10.1016/j.cptl.2018.04.002
- Sociedad Española de Medicina Interna [SEMI]. (2021). *Ansiedad*. <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>
- Tan, G., Soh, X., Hartanto, A., Goh, A., & Majeed, N. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Universidad San Ignacio de Loyola [USIL]. (2021). *Covid-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión*. USIL blogs. <https://blogs.usil.edu.pe/novedades/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>

- Vera, J. (2023). Hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, Jujuy, Argentina, 2022. *Rev Peru Cienc Salud*; 5(2): 130-5. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.1.410>
- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica*, 7(8). <https://pscient.net/lwclh>

## IX. ANEXOS

## Anexo A. Matriz de consistencia

<b>TÍTULO: CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA, 2025.</b>			
<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál será la relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Analizar la relación entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe una relación directa y significativa entre el consumo de azúcares añadidos y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</p>	<p><b>Tipo de Estudio:</b></p> <p>Estudio de enfoque descriptivo y correlacional, no experimental de corte transversal.</p> <p><b>Población:</b></p> <p>Estudiantes de la Facultad de Medicina «Hipólito Unanue» Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</p>
<p><b>Problemas Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál será la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?</li> <li>• ¿Cuál será la relación entre el consumo de golosinas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?</li> </ul>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hallar la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> <li>• Determinar la relación entre el consumo de golosinas y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe una relación directa y significativa entre el consumo de bebidas azucaradas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> <li>• Existe una relación directa y significativa entre el consumo de golosinas y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> </ul>	<p><b>Muestra:</b> 102 estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Facultad de Medicina «Hipólito Unanue» de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, en el ciclo académico 2025 - I.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál será la relación entre el consumo de postres y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?</li> <li>• ¿Cuál será la relación entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la relación entre el consumo de postres y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> <li>• Determinar la relación entre el consumo de otros productos azucarados y la ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, 2025.</li> </ul>	<p>Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe una relación directa y significativa entre el consumo de postres y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> <li>• Existe una relación directa y significativa entre el consumo de otros productos azucarados y ansiedad en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2025.</li> </ul>	<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos de los autores Araindia et al. (2019).</li> <li>• Cuestionario del inventario de Ansiedad de Beck (BAI) de los autores Beck et al. (1988) adaptado por Gomez et al. (2023).</li> </ul>
---	--	--	--

**Anexo B. Operacionalización de las variables**

VARIABLES	TIPO	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO	MEDICIÓN	VALORES
<b>Azúcares añadidos</b>	<b>Cuantitativa</b>	<b>Consumo de bebidas azucaradas</b>	Café con o sin leche. Cocimientos (avena, quinua, etc.). Energizantes. Gaseosas. Jugos naturales (piña). Néctares (Frugos, pulpin). Refrescos caseros (limonada). Té o infusiones (con azúcar).	Cuestionario	Ordinal	Frecuencia de consumo semanal de alimentos que contienen azúcares añadidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• No consume</li> <li>• Poco frecuente (&lt; 3 días)</li> <li>• Frecuente (3 a más días)</li> </ul> Nivel de la cantidad de alimentos consumidos que contienen azúcares añadidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel bajo: 0 a 7 alimentos</li> <li>• Nivel medio: 8 a 14 alimentos</li> <li>• Nivel alto: <math>\geq 15</math> alimentos</li> </ul>
		<b>Consumo de golosinas</b>	Caramelos. Chicles. Chocolates. Galletas no rellenas. Galletas rellenas. Gomitas.			

		<b>Consumo de postres</b>	Helados. Mazamorras. Queques, alfajores, piononos, etc.			
		<b>Consumo de otros productos azucarados</b>	Leche condensada. Manjar Blanco. Mermelada. Natilla. Yogurt.			

<b>Ansiedad</b>	<b>Cuantitativa</b>	<b>Ansiedad</b>	<p>Sensación de calor  Miedo  Inquieto  Dificultad para respirar  Indigestión o malestar estomacal  Debilidad en las piernas  Incapacidad para relajarse  Mareos y vértigos  Sensación de inestabilidad  Miedo a perder el control  Sensación de desvanecimiento o desmayos</p>	Cuestionario	Ordinal	<p>1: Nada  2: Leve  3: Regular  4: Fuerte</p>
-----------------	---------------------	-----------------	---	--------------	---------	--

## **Anexo C. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **“CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA, 2025”**

**Autora:** Nahomy Carolina Torres Zavaleta

#### **Propósito**

El presente trabajo se plantea determinar la relación entre el consumo de azúcares añadidos y la ansiedad en estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, Perú, durante el año 2025.

#### **Participación**

Los participantes en este estudio serán requeridos para completar los instrumentos diseñados para recolectar información sobre su consumo de azúcares añadidos y su nivel de ansiedad. Se les asegura que la participación es voluntaria y que pueden retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización alguna.

#### **Confidencialidad**

Se garantiza que la información brindada en los instrumentos se tratara de forma muy confidencial. Las respuestas serán utilizadas únicamente para fines investigativos y se protegerá la información de los participantes. Sus respuestas serán utilizadas de manera anónima y no se revelará su identidad en los reportes o publicaciones que deriven del mismo.

#### **Declaración Voluntaria**

Declaro que he recibido información suficiente sobre el propósito y los procesos del trabajo mencionado anteriormente. Entiendo los beneficios asociados con mi participación en este estudio y doy mi consentimiento voluntario para participar.

Por lo anterior acepto de forma voluntaria ser parte de la investigación: “CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS Y ANSIEDAD ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA, 2025”

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2025

DNI: \_\_\_\_\_

**Anexo D. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos**

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN  
AZÚCARES AÑADIDOS**

(Araindia et al., 2019)

**I.- Datos generales: Marcar con un aspa X lo que corresponde.**

**Apellidos y Nombre:** .....

**Edad:**

**Sexo:**  F  M

**Universidad:** ..... **Ciclo:**

**¿Tiene alguna limitación en el consumo de alimentos azucarados?**  SI  NO

**II.- Tabla de Frecuencia de consumo de alimentos.**

Alimentos	Frecuencia (semanal)		
	No consume	Poco frecuente (< 3 días)	Frecuente (3 a más días)
<b>Bebidas azucaradas</b>			
Café con o sin leche			
Cocimientos (avena, quinua, etc.)			
Energizantes			
Gaseosas			
Jugos naturales (piña)			
Néctares (Frugos, pulpin)			
Refrescos caseros (limonada)			
Té o infusiones (c /azúcar)			

<b>Golosinas</b>			
Caramelos			
Chicles			
Chocolates			
Galletas no rellenas			
Galletas rellenas			
Gomitas			
<b>Postres</b>			
Helados			
Mazamorras			
Queques, alfajores, piononos, etc.			
<b>Otros</b>			
Leche condensada			
Manjar Blanco			
Mermelada			
Natilla			
Yogurt			

**Anexo E. Cuestionario de inventario de ansiedad de Beck (BAI)**

**INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)**

**Adaptado por Gomez et al. (2023)**

**I.- Datos generales: Marcar con un aspa X lo que corresponde.**

**Apellidos y Nombre:** ..... **Edad:**

**Sexo:**  F  M

**Universidad:**..... **Ciclo:**.....

A continuación se presenta una lista de síntomas comunes de ansiedad. Lea cada una de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.

Hoy o durante la semana, me he sentido...

Nº	Ítem	Nada	Leve	Regular	Fuerte
1	Sensación de calor intenso				
2	Con miedo o aterrorizado/a				
3	Inquieto/a, tembloroso/a				
4	Dificultad para respirar				
5	Indigestión o malestar estomacal				
6	Debilidad en las piernas				
7	Incapacidad para relajarse				
8	Mareos y vértigos				
9	Sensación de inestabilidad				
10	Miedo a perder el control				
11	Sensación de desvanecimiento o desmayos				