

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA**



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS
ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN
ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN
HUANCAVELICA – 2021**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN NUTRICIÓN HUMANA**

Autores:

Bach. Darsis Morelia Vasquez Huamancaja

Bach. Vladimir Angel Ochoa Castillo

Asesor: Mg. Johan Edgar Ruiz Espinoza

Líneas de investigación: Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación: mayo 2021 - febrero 2022

HUANCAYO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A nuestros padres y hermanos,
por su ejemplo de superación.

Darsis y Vladimir

Agradecimientos

A la Universidad Peruana Los Andes, la Escuela Profesional de Nutrición humana y sus docentes, por su empatía y paciencia.

Al Instituto de Educación Superior Tecnológico de Pampas Tayacaja y su director por permitir la recolección de datos en su institución.

A los participantes de la encuesta por su valioso tiempo.

Darsis y Vladimir



CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final titulado:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE
NIVEL SUPERIOR EN HUANCAMELICA – 2021**

Cuyo autor (es) : **VASQUEZ HUAMANCAJA DARSIS MORELIA**
OCHOA CASTILLO VLADIMIR ANGEL
Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela Profesional : **NUTRICIÓN HUMANA**
Asesor (a) : **MG. RUIZ ESPINOZA JOHAN EDGAR**

Que fue presentado con fecha: 29/10/2022 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 06/11/2022; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

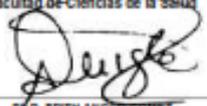
Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 17%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software dos veces.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 25 de noviembre de 2022

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud

P.D. EDITH ANCU GÓMEZ
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 488 – DUI – FCS – UPLA/2022

UPLA
E.M.I.vjkg

INTRODUCCIÓN

El año 2020 va a ser recordado en la historia por la aparición de una pandemia sin precedentes que altero la vida de toda la humanidad; y aún ahora en este año 2021, no sabemos sobre las consecuencias que puede dejar, cuando termine; sin embargo, ya vamos avizorando que uno de los aspectos más afectados viene a ser la parte psicológica y mental de las personas. Si hasta el 2019 existían problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión, que se veían que estaban afectando la vida de las personas; ahora este problema es aún mayor. Pero no contamos con mucha información sobre aspectos puntuales como es por ejemplo el estrés académico que sufren los estudiantes en los diferentes niveles y si hacemos una revisión en la literatura científica, nos falta mucho por esclarecer respecto a los factores asociados que pueden estar alrededor de este problema. Uno de los menos estudiados es sobre la alimentación que reciben los estudiantes y que, como afirman muchas teorías, pueden afectar significativamente los niveles de estrés u otros problemas psicológicos que pueden afectar a la población estudiantil. Por esta razón, es que en el presente proyecto de investigación se describe como objetivo el asociar el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021. La metodología seleccionada es con el uso del método científico (general) y el método inductivo (específico); básica, relacional, con un diseño no experimental. La población estará constituida por 241 estudiantes; a quienes se les aplicará la encuesta de estrés académico SISCO y una ficha de recolección de datos sobre alimentación. Con relación a los aspectos éticos se utilizarán los mencionados en el

Código De Ética Para La Investigación Científica de la Universidad Peruana los Andes.

Para el esquema del proyecto de tesis se ha considerado el propuesto por la Universidad; que se inicia con el capítulo I sobre el planteamiento del problema; el capítulo II el marco teórico, capítulo III la hipótesis, el capítulo IV la metodología y el capítulo V la administración del plan y las referencias bibliográficas. Se espera que los resultados encontrados en el trabajo de investigación sirvan para realizar nuevas propuestas del cómo abordar la problemática de los estudiantes, desde un punto de vista integral, considerando los aspectos psicológicos, alimentarios y otros que pueden afectar su vida.

CONTENIDO

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Contenido	vi
Contenido de tablas	vii
Contenido de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	14
1.3. Formulación del problema	14
1.3.1. Problema general	14
1.3.2. Problemas específicos	14
1.4. Justificación	15
1.4.1 Teórica	15
1.4.2 Social	15
1.4.3 Metodológica	16
1.5. Objetivos	16
1.5.1 Objetivo general	16
1.5.2 Objetivos específicos	16
II. MARCO TEÓRICO:	17
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	17
2.2. Bases teóricos	22
2.3. Marco conceptual	36
III. HIPÓTESIS	38
3.1. Hipótesis general	38
3.2. Hipótesis específicas	38
3.3. Variables	39
IV. METODOLOGÍA	40
4.1. Método de investigación	40
4.2. Tipo de investigación	40
4.3. Nivel de investigación	40
4.4. Diseño de la investigación	40
4.5. Población y muestra	41
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	41
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	42
4.8. Aspectos éticos de la investigación	42
V. RESULTADOS	44
5.1 Descripción de resultados	44
5.2 Contrastación de hipótesis	48
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	53

CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS:	67
Matriz de consistencia	68
Matriz de operacionalización de variables	69
Instrumento de investigación	70
Confiabilidad y validez del instrumento	74
Data de procesamiento de datos	78
Consentimiento informado	82
Declaración de confidencialidad	83

Contenido de tablas

Tabla 1: Promedio de edad de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.	44
Tabla 2: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según edad	44
Tabla 3: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según sexo.	45
Tabla 4: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según Carrera Profesional	46
Tabla 5: Niveles de estrés académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja.	47
Tabla 6: Prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja	49
Tabla 7: Prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja	50
Tabla 8: Prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja	51

Contenido de figuras

Figura 1: Histograma de la edad de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja	45
Figura 2: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según sexo	43
Figura 3: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según Carrera Profesional	44
Figura 4: Niveles de estrés académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja	48

Resumen

Los problemas alimentarios en la población, continúan siendo uno de los principales factores asociados a la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión arterial o diabetes; la población joven no se escapa de esta realidad, por la alta ingesta de alimentos altos en calorías, azúcar, sal o grasas. Otro problema simultáneo que atraviesan los jóvenes en la actualidad es el estar sometidos a diferentes situaciones en el ámbito estudiantil que incrementan el estrés académico que viven todos los días; estudios evidencian relación entre el estado emocional de las personas y la ingesta excesiva de alimentos; por esta razón la tesis tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021. En la metodología se considera una investigación básica, relacional, no experimental, transversal, con una muestra censal de 148 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión (56 estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica, 40 de Computación e Informática, 12 de Electrotecnia industrial y 40 de Construcción Civil). Para las variables se utilizó como técnica de recolección de datos a la encuesta, como instrumento para el estrés académico se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) y para la variable consumo de alimentos altos en azúcar, grasas y sal se utilizó una ficha de frecuencia de consumo de alimentos. La prueba estadística para probar las hipótesis fue el estadígrafo Correlación rho de Spearman, en el IBM-SPSS. Los resultados indican que la edad promedio de los estudiantes fue de 22,2 años, el 39,2% son varones y el 60,8% son mujeres. El 58,8% presentó niveles bajos de estrés académico, el 28,4% nivel medio, y el 12,8% nivel alto. Se demostró que, a mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y en grasas en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas. Por lo que se recomienda acciones educativas e intervención oportuna para disminuir los niveles de estrés y mejorar la alimentación.

Palabras clave: Estrés académico, consumo de alimentos, azúcar, sodio, grasas.

Abstract

Dietary problems in the population continue to be a major problem from the point of view of the emergence of chronic diseases such as obesity, hypertension or diabetes; the young population does not escape this reality, by eating foods high in calories, sugar, salt or fat. Another simultaneous problem that young people go through nowadays is to be subjected to different situations in the student environment that increase the academic stress they live every day; studies show a relationship between the emotional state of people and excessive food intake; for this reason the thesis aims to determine the relationship between academic stress and the consumption of foods high in sugar, sodium and fat, in students of the Institute of Education Superior technological state of Pampas - Tayacaja, in the year 2021. The methodology considers a basic, relational, non-experimental, cross-sectional research, with a census sample of 148 students who met the inclusion criteria (56 students of the Technical Nursing Career, 40 of Computing and Informatics, 12 of Industrial Electrical Engineering and 40 of Civil Construction). For the variables, the survey was used as a data collection technique, the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) was used as an instrument for academic stress, and for the variable consumption of foods high in sugar, fats and salt, a food consumption frequency card was used. The statistical test to test the hypotheses was Spearman's rho correlation statistic in IBM-SPSS. The results indicate that the average age of the students was 22.2 years, 39.2% were male and 60.8% were female. The 58.8% presented low levels of academic stress, 28.4% medium level, and 12.8% high level. It was demonstrated that the higher the levels of academic stress, the higher the consumption of foods high in sugar, sodium and fat among the students of the Instituto de Education Superior Technologic Public de Pampas. Therefore, educational actions and timely intervention are recommended to reduce stress levels and improve nutrition.

Key words: Academic stress, food consumption, sugar, sodium, fat.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

Antes del año 2020 ya se estaban realizando investigaciones donde se relacionaban aspectos sobre la salud mental y la alimentación; estudios como el de Estrada (1) daban indicios sobre la necesidad de aplicar diversas metodologías psico-educativas que den como resultado el disminuir la incidencia de los niveles de estrés académico en educandos, con el fin que se desarrollen de buena forma y logren una buena calidad de vida, poniendo además énfasis en aspectos como la calidad de vida, que de una u otra manera se convierte en un aspecto muy olvidado en el grupo de jóvenes en todos los niveles de la sociedad. Siendo el estrés un tema que ha sido estudiado en muchas publicaciones científicas, resulta curioso el ver cómo es que en jóvenes estudiantes de nivel superior de nuestro medio (región Junín) no se ha hecho tesis sobre el tema.

Algunas investigaciones realizadas en otros países indican en sus resultados y conclusiones que las labores intelectuales que se realizan en las aulas universitarias significan para los estudiantes una causa de estrés importante por las elevadas cargas relacionadas a las tareas (2,3). Por esta razón y en el contexto de la pandemia que se está viviendo en la actualidad resulta preocupante este tema; ya que, por la situación de confinamiento, muertes de familiares y el temor de contagiarse; los jóvenes deben de estar atravesando por muchos problemas emocionales, sumados a los estudios que están realizando. Por esta razón es que Gonzales (4) ha encontrado en su investigación que este tema genera un gran interés como tema de investigación; en nuestra realidad peruana podríamos sumar a este hecho la crisis económica que afrontan muchas familias por la situación de pandemia y la pérdida de empleos, que afecta a muchas familias.

A los problemas mencionados podríamos sumarle otros que a menudo podemos observar en la sociedad, por ejemplo, en el estudio de Alfonso (5) se indica que la alta incidencia de estrés académico en estudiantes de nivel superior puede deberse a una

serie de factores asociados, que él lo llama estresores, de los cuales resaltan los grandes problemas que deben de afrontar los estudiantes por las excesivas tareas y otras actividades que le demandan mucho tiempo. Como podemos ver este autor no considera otros factores que viven los jóvenes en lugares como Junín, entre los que podemos citar el hecho de que muchos de los estudiantes trabajan, e incluso escuchan las clases en sus centros laborales y el hecho de estar todo el día al frente de una computadora; lo que puede afectar e incluso llegar a niveles de ansiedad en muchos, no solo estudiantes, sino que incluso hasta docentes.

Vemos así, lo difícil que resulta para un estudiante el tener que enfrentarse al reto de querer ser profesional en nuestra sociedad en estos tiempos de pandemia, lo que debe ser mayor que antes del año 2020; todo esto sin considerar a otras variables que no han sido estudiadas, como por ejemplo al tipo de familia en la que se desenvuelve, ya que un hogar disfuncional u otro donde se presenten problemas, va a ser mucho más difícil intentar salir adelante en medio de tantas adversidades; una investigación hecha por Lorente y otros colaboradores (6) identificó a otras variables que incidían en los niveles de estrés entre los que se puede citar a la forma cómo se evalúa a los estudiantes, los problemas económicos, la falta de didáctica de los docentes, problemas de salud, que pueden producir muchos problemas de salud, mala calidad de sueño, irritabilidad, y otros. Todo esto ya nos da un claro panorama de la realidad actual de los jóvenes que están cursando estudios superiores.

Pero, además de todo esto tenemos aún aspectos que no se han estudiado relacionados al estrés académico de estudiantes de nivel superior; y entre los más interesantes de abordar se encuentra precisamente el analizar sobre el papel que juega la alimentación en este problema. A la fecha existe muy poca información que pueda explicar si es que la dieta puede influir en mejorar o disminuir los niveles de estrés, y en particular el estrés académico de estudiantes; un estudio hecho por Arbués (7) donde encontró en sus resultados que existe una alimentación muy poco saludable, además de problemas psicológicos. Esta última frase nos hace comprender sobre la importancia que puede tener el factor dietético sobre los problemas de salud mental que sufren los estudiantes en la actualidad.

No solo se puede hablar de la relación entre estrés y alimentación en estudiantes, sino incluso investigaciones como la de Chandía, Vidal y Chiang (9) argumentan que una mala dieta puede afectar el trabajo de las personas, por lo que una mala dieta a partir de consumo excesivo de azúcar y grasas, puede perjudicar la salud de los estudiantes, incrementar las enfermedades y los gastos en salud, a su vez que estos problemas traen como consecuencia el que los estudiantes falten a clases, lo que agrava más sus problemas de asistencia a clases. Estas afirmaciones pueden estar explicadas por investigaciones como la de Díaz (9) donde afirma que algunos nutrientes escasos en la dieta como el betacaroteno, el ácido ascórbico y el tocoferol, provocan más problemas de estrés oxidativo y daño en la salud; aunque el mismo estudio afirma que cada persona tiene una dieta individual, la misma que debe de adaptarse a diversas circunstancias.

Es necesario también hacer mención a los resultados encontrados por Santana (10), quien realiza un estudio muy interesante relacionado al estrés laboral y la conducta alimentaria; donde se expone de forma clara que muchos problemas psicológicos repercuten en una ingesta excesiva de alimentos, lo que conlleva al exceso de peso; información que nos hace pensar que si se piensa estudiar la variable alimentación y el estrés podríamos hablar de una doble dirección, ya que el estrés puede condicionar muchos problemas relacionados a la alimentación, pero que al final lo que provocan es que la persona comience a consumir alimentos no saludables que le pueden ocasionar incluso un incremento de peso, pero a la vez podríamos indicar que cuando una persona está sometida a un estrés, la alimentación puede jugar un papel importante en disminuirla o minimizar sus efectos. Esto es respaldado por los trabajos de Palomino (11) quien afirma que los problemas emocionales y psicológicos pueden alterar significativamente el peso de las personas a partir de incrementar el apetito.

El único trabajo que reporta resultados entre el estrés académico y la dieta es el elaborado por Contreras (12), quien reporta que al incrementarse los niveles de estrés académico, también se incrementa el consumo de alimentos dulces y azucarados; resultado que se explica entre otras razones porque también se presentan situaciones donde las personas en vez de comer de forma incrementada, en algunos casos hacen lo contrario y dejan de comer, lo que agrava también la situación de los estudiantes, e influye negativamente en el estado nutricional de la persona. Todo esto resulta muy importante porque cuando comenzamos a ver temas relacionados la obesidad u otros en

la población, se hace necesario estudiar estas variables de sumo interés en la explicación de los problemas alimentarios de la población; por estas razones e informaciones revisadas, es que se decidió realizar la presente investigación para tener una mejor comprensión sobre la asociación que puede existir entre el estrés académico y la alimentación que tienen los estudiantes de educación superior.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial:

La delimitación espacial de la presente investigación se encuentra en el “distrito de Pampas (denominado Pampas, por ser un valle de extensas "pampas") es uno de los 16 distritos que componen la provincia peruana de Tayacaja, en el departamento de Huancavelica. Se encuentra en la zona suroeste de la mencionada provincia. Su capital, la ciudad de Pampas, se encuentra a 3.276 m.s.n.m”.

1.2.2 Delimitación temporal:

La delimitación temporal de la presente investigación, abarca desde el mes de mayo al mes de diciembre del año 2021.

1.2.3 Delimitación teórica:

La delimitación teórica de la presente investigación está fundamentada en el marco teórico que se construyó a partir de las variables en estudio, por lo que se buscó organizar toda la información relevante sobre el tema de una forma lógica, orgánica y deductiva (13), para lograr tener un “control teórico, donde los temas que explican y definen cada una de las categorías propias del problema que se investiga (estrés académico y dieta), estén plenamente relacionados unos con otros”.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?
- b) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?
- c) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica:

La relevancia teórica, de la presente investigación se centró en mostrar la importancia de buscar resultados sobre la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos, ya que los autores consideramos que esta información es de mucho valor cuando se busca la explicación a los comportamientos alimentarios que ocurren en los jóvenes y de esta forma podemos intentar dar explicación a muchos problemas relacionados a la dieta que finalmente ocasionan problemas como la obesidad, hipertensión y diabetes en la vida adulta. Entendiendo que una de las razones que ha motivado esta tesis es que no se dispone en nuestro departamento de Junín con estudios similares; por lo que se piensa que va a ser información que va a generar a la vez otras investigaciones para comprender de forma clara los problemas alimentarios de la juventud estudiantil. Por lo tanto, se va a contribuir al enriquecimiento en el desarrollo teórico del tema, logrando sistematizar el conocimiento existente, especificando la demarcación teórica, aclarando las relaciones que existen entre estas variables que involucran a dos campos del conocimiento como son la nutrición y la psicología, generando nuevo conocimiento en el futuro.

1.4.2. Justificación social:

Al poder establecer la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, grasa y sal; se va a poder comprender la problemática de la salud en temas relacionados a enfermedades como el síndrome metabólico (obesidad, hipertensión, diabetes mellitus) que, según muchos estudiosos en el tema, aparecen en las personas mayores, pero que se originan en las etapas de vida anteriores, como son la niñez y la juventud. Por lo tanto, los resultados obtenidos en la tesis pueden servir para la propuesta de soluciones en el tema de alimentación y salud que se detecten en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pampas y de esta forma, se va a contribuir de manera significativa en la salud de los jóvenes y por consiguiente se va a beneficiar la sociedad. Contando en un futuro con mejores condiciones de vida para la juventud y los futuros profesionales.

1.4.3. Justificación metodológica:

La justificación metodológica se basó en ejecutar la tesis trabajando con métodos y técnicas que pueden ser utilizadas en futuras investigaciones; en este caso particular ha sido posible utilizar las plataformas de internet como el Formulario de encuesta de Google, para generar información válida y confiable; además, se utilizó instrumentos de recolección de datos que pasaron por pruebas de validez y confiabilidad, como fue la ficha de frecuencia de consumo de alimentos; por lo tanto, se garantiza que su uso, en esta investigación, aporta conocimiento respaldado en el método científico y podrán ser usadas por otros investigadores en futuros trabajos.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General:

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

1.5.2. Objetivos Específicos

- a) Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.
- b) Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.
- c) Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes nacionales.

Contreras (12) en su tesis “Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima”, con el objetivo de evaluar la asociación del estrés académico y la ingesta de snacks y productos industrializados. El trabajo fue de tipo descriptivo, transversal y observacional. Con una población de 227. Para medir el estrés académico se utilizó la escala SISCO y la para evaluar el consumo de snacks y bebidas dulces se aplicó una encuesta sobre frecuencia de consumo de estos alimentos. El 50.9% presentan estrés moderado y 35% estrés alto. La ingesta de snacks altos en azúcar fue de 56.6g/día. Existe relación directa entre estrés académico. Se llega a la conclusión que cuando el estrés académico aumenta, también se incrementa el consumo de este tipo de alimentos estudiados se presenta un mayor consumo de bebidas azucaradas industrializadas y snacks dulces.

Pinado (14) en su tesis “Estrés académico y su relación con los estilos saludables de vida en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”, tuvo como objetivo determinar la asociación entre estrés académico y los estilos saludables de vida; con la participación de “261 estudiantes de la Universidad San Marcos. El trabajo fue de tipo no experimental y relacional. Los resultados indicaron que se reportó que el “estrés académico y estilos saludables de vida, se relacionan significativa y negativamente, en esta muestra de estudiantes. Las dimensiones de ambas variables se encuentran correlacionadas negativamente, por lo que se hace imperativo desarrollar

programas tanto de control y manejo del estrés como de la mejora en los hábitos alimentarios de los estudiantes”.

Cubas (15) realizó la investigación “Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública”; con el objetivo de evaluar la asociación del estrés académico y el consumo de productos ultra-procesados en estudiantes universitarios. La investigación fue descriptiva, correlacional, y transversal. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario estructurado. La población fue de ciento cuarenta y cinco universitarios de la Universidad Federico Villarreal. En los resultados se halló que el 59% de los estudiantes presentaba un estrés académico severo. El 63% presentaba entre sus hábitos alimentarios un elevado consumo de alimentos ultra-procesados. Se pudo concluir que existe una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados.

Castillo LA, Vivancos J. (16), en su tesis “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019”; con el objetivo de evaluar la asociación entre las costumbres alimentarias, la actividad física y nivel de estrés académico en universitarios de Lima. El estudio se realizó como un trabajo no experimental, y descriptivo de asociación. La muestra estuvo constituida por doscientos treinta estudiantes, la técnica de muestreo fue no probabilística. Se encontró en los universitarios que el 62% tenía costumbres alimentarias no saludables; el 63% tenía una actividad física muy baja, mientras que el 59,2 % tenía un diagnóstico de estrés académico de nivel moderado. Se pudo comprobar que se presenta una asociación muy significativa (desde el punto de vista estadístico) entre las costumbres alimentarias y el estrés académico.

Chuquimia (17), en su tesis “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la Universidad Nacional De San Agustín, Arequipa”: propusieron como objetivo el evaluar la asociación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes universitarios de Arequipa; fue una investigación cuantitativo, no experimental, relacional, con la participación de ciento sesenta y

cinco estudiantes, a los que se les encuestó con los cuestionarios según las variables de estudio: test de hábitos alimentarios, Inventario SISCO (estrés académico) y el test IPAQ (actividad física). En los hallazgos se encontró que el 98.2 % de la población evaluada tiene una alimentación saludable; el 48.5% presentan una actividad física adecuada (alta), el 25.5 % moderada y el 26% leve. El 57.6% tiene un estrés moderado, el 31,% alto y el 11 % leve. Se concluye que la mayoría de los universitarios durante la pandemia tenían costumbres alimentarias saludables, y actividad física adecuada, con un estrés medio.

2.1.2 Antecedentes internacionales.

Sandoval y Torres (18) en su investigación “Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo”; tuvieron como objetivo el evaluar la asociación del estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel universitario en Chile (Concepción). El trabajo fue de tipo relacional, no experimental, transeccional; con una muestra de 60 jóvenes. el instrumento de recolección de datos fue un test sobre estrés, un cuestionario sobre la dieta realizada durante el periodo de estudios. Se utilizó estadística descriptiva para las variables unidimensionales y estadística inferencial para la prueba de hipótesis. Los resultados indican que al analizar situaciones del estrés, durante todo el semestre hubo diferencias, encontrando que es mayor los niveles de estrés cuando mayor es la carga académica; por lo que se concluye que existe asociación entre la variable estrés académico y las otras variables estudiadas (situaciones de presión, y conductas alimentarias alimentarios).

Labrador (19) en su tesis “Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis”; tuvo como objetivo el evaluar el nivel de estrés académico, y los elementos psico-sociales, que se utilizan para afrontar este problema. La población evaluada fue de ochocientos cincuenta y seis universitarios. La recolección de datos para el estrés académico fue con el test CEEA. En los resultados reportados se encontró que el nivel de estrés en los referidos estudiantes fue de 5,0. Las variables sociodemográficas como el sexo y el N° de hijos, estado conyugal, la edad y el ciclo que llevan, resultaron estadísticamente significativas, repercutiendo sobre el estrés académico. Existe una ansiedad social que representa

5,4; encontrándose que se estresan más en el periodo de exámenes, incluido los orales.

Aguayo y López (20), en su investigación “Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la universidad de concepción”, se propusieron como objetivo el establecer los niveles de estrés académico universitarios chilenos y analizar su correlación con la percepción de tiempo. Fue un estudio de nivel descriptivo y de alcance relacional (transversal); con una población de cuarenta y tres en su mayoría (97%) pertenecían al sexo femenino. Para la recolección de datos se usó la escala SISCO y una ficha de recolección de datos para los datos generales. Luego de completar las encuestas se encontró que el 98% presenta algún nivel de estrés académico. Presentándose en los universitarios problemas de sueño y estrés. La conclusión a la que llegaron los autores fue que existen diferencias macadas entre el estrés, se observan diferencias en el nivel de los estresores, también de las diferentes manifestaciones y formas en que se afronta este problema.

Núñez y Sánchez (21) hacen una investigación titulada “Salud cardiovascular, estrés y alimentación”; con el objetivo de redactar una “revisión bibliográfica sobre la relación existente en la población adulta entre el estrés y la salud cardiovascular, a través de la alimentación. El trabajo fue una revisión narrativa de artículos previamente seleccionados en diferentes bases de datos a través de las palabras clave. Resultados: Se han descrito diferentes estudios que analizan la influencia del estrés en la salud cardiovascular y en el tipo de alimentación”. Se llega a la conclusión que existe una relación entre el estrés y la alimentación.

Espinoza (22) en su tesis de maestría titulada “Patrones de alimentación, trastornos de conducta alimentaria y rendimiento académico en universitarios”, con el objetivo de “determinar las conductas alimentarias y su relación con los problemas de rendimiento académico de estudiantes de la UANL. Fue una investigación con el uso del método científico, diseño transeccional. La muestra estudiada son los estudiantes de la universidad mencionada del cuarto ciclo. Para la selección de la muestra se utilizó la técnica no probabilística por criterio en los doscientos cuarenta

y dos. La principal conclusión a la que se llegó es que se encontró una relación muy significativa entre las conductas alimentarias con el rendimiento académico.

2.2 Bases teóricas o científicas

2.2.1 Estrés académico

Generalidades sobre estrés

Uno de los temas más estudiados en los últimos meses, precisamente a partir de los problemas originados por la pandemia del COVID-19, es el relacionado a problemas de salud mental en la población, a partir de los cambios originados en las costumbres que se vivían antes y los cambios bruscos que se dieron de un momento a otro. El estrés se constituye entonces en uno de esos problemas que aumentó en magnitud. Sin embargo, “el concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién lo definió, como: una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda. El cuerpo responde de manera similar a cualquier acontecimiento que considera estresante y esta reacción, se considera inespecífica cualquiera sea la fuente o tipo. Como consecuencia, ante una acumulación de tensión física o psicológica, el cuerpo desencadena una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales. En este proceso participan casi todos los órganos, incluido cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular, entre otros”. Desde el punto de vista de la fisiología el estrés “es caracterizado por una actividad excesiva en las funciones de los sistemas nervioso central, simpático y parasimpático, endocrino e inmunológico y entre los cambios fisiológicos más importantes, se encuentra la segregación de hormonas, como noradrenalina, adrenalina y cortisol. Existen dos tipos de factores que pueden producirlo como: estímulos externos, como pueden ser problemas económicos, familiares, laborales, entre otros. Y estímulos internos, como por ejemplo un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, u otros problemas psicológicos” (23).

Pero este término estrés se utiliza en diferentes acepciones y donde se pueden incluir realidades diversas. “Es un concepto complejo, vigente e interesante. Dicha dificultad para identificar el significado del término estrés se evidencia desde

tiempo atrás, pues en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los estímulos estresores o situaciones estresantes, y durante el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas y conductuales características. De allí la importancia de retomar la génesis del concepto”. Si analizamos desde el punto de vista histórico (24).

Causas del estrés

Determinar la causa o etiología del estrés resulta una tarea algo difícil de realizar, por tratarse de un tema complejo, “cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo pueden causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas. En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés”. Si se trata de revisar lo escrito por los expertos en el tema, se puede decir que “en primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras. (25).

Prevención del estrés

Hablar de medidas preventivas en el estrés que sufren las personas, resulta a la fecha como un tema difícil de abordar, por ser un tema muy complejo para la comprensión de las personas; algunos autores indican que “para poder prevenir y afrontar el estrés de manera óptima, el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de manera que pueda hacer frente y resistir las inevitables circunstancias de la vida. Es importante también que aprenda a disminuir el nivel de estrés de las situaciones personales, de modo que no superen las propias resistencias. Otro factor relevante para lograr el éxito ante al estrés es la actitud o la forma en que la persona asuma y analice las situaciones que enfrenta”. Algunos investigadores afirman, sin embargo, que las personas afrontan el estrés desde 3 enfoques; considerando como “primera opción el considerar al agente como un daño irreparable ya ocurrido. En este caso, la persona sufre el riesgo de permanecer lamentándose del pasado y obstruir toda estrategia reparadora. Por otra parte, si

percibe la situación como una amenaza tiende a ver el futuro con pesimismo, de forma incierta y es probable que la ansiedad se apodere de ella. Finalmente, si la persona asume el agente estresante como un reto, se sentirá con mayor capacidad para enfrentar la situación y buscar posibles alternativas de solución”. No debe olvidarse que las personas olvidan a veces que el estrés puede estar asociado a otros problemas propios del estilo de vida como son “el ejercicio físico y el reposo, la alimentación, el contacto con la naturaleza, el tiempo libre, la planificación del tiempo, objetivos y actividades. En cuanto al ejercicio y el reposo, se menciona que la mayoría de las personas que sufren de estrés no practican ejercicio físico ni son capaces de lograr un descanso adecuado, lo cual genera un círculo vicioso de difícil salida. Empezar a practicar ejercicio es la forma más sencilla y eficaz de salir de ese círculo y, además, el reposo necesario para recuperar la energía se facilita cuando se realiza ejercicio de manera regular”, pero que debe ser a la vez permanente en el tiempo (25).

Una manera fácil de comprender la importancia de la actividad física para la salud es ver a los deportistas, que en esencia no presentan problemas de salud, ni físicos, ni mentales, por lo tanto, “el ejercicio físico proporciona una serie de beneficios opuestos a la acción del estrés, entre ellos: aumenta la eficacia del corazón; mejora la circulación sanguínea; reduce el nivel de colesterol; favorece la producción de endorfinas, que son responsables del estado de bienestar general; relaja los músculos; ayuda a mantener la flexibilidad de las articulaciones; quema el exceso de energía permitiendo mantener el peso ideal; favorece la oxigenación de las células y ayuda a controlar la hipertensión; asimismo, facilita el descanso, favorece la eliminación de toxinas, aumenta la capacidad y agilidad mental, mejora el estado de ánimo y favorece el buen humor y la autoestima” (25).

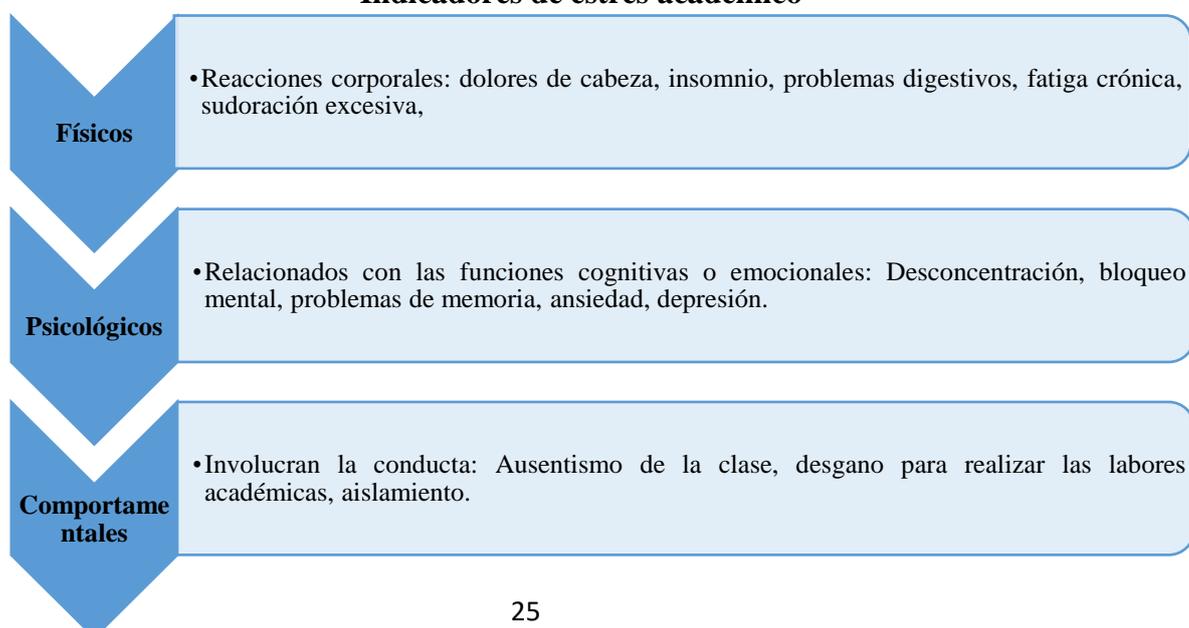
Definición de estrés académico

Muchas investigaciones realizadas sobre el tema de estrés en el mundo estudiantil indican que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. Otros autores definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia,

tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema”. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. Derivado de todas estas definiciones de estrés, en el ámbito educativo, según criterio de los autores, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar”, y que se siguen cometiendo en los sistemas educativos de muchos países del mundo entero (26).

Autores como Román y Hernández (27), ensayan una definición del estrés académico indicando que es “Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo”.

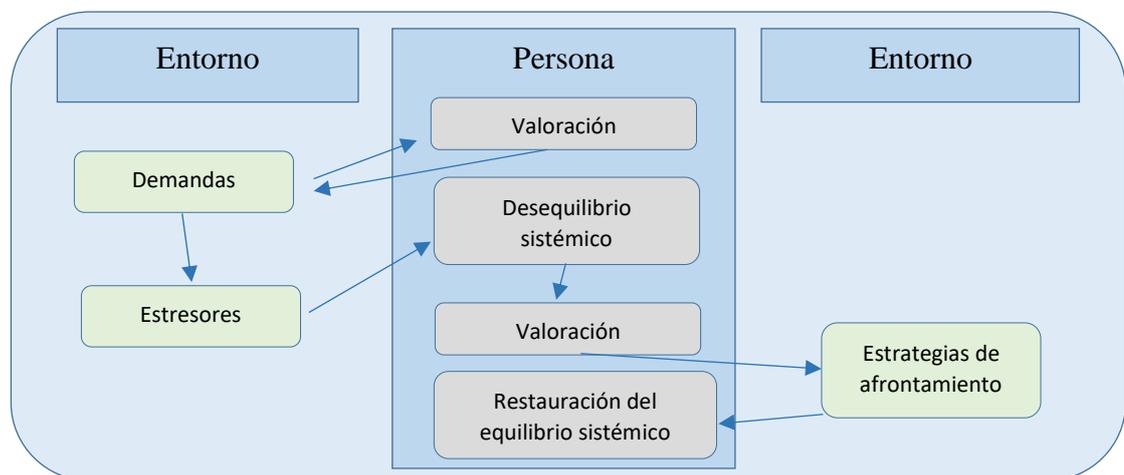
Indicadores de estrés académico



Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

- a. Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico: enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).
- b. Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (24).

Gráfico del modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico



2.2.2 Consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas

Consumo de alimentos

Para hablar del consumo de alimentos tenemos que centrarnos en comprender el concepto de alimentación, porque para el ser humano, el consumir alimentos es una actividad que involucra el alimentarse; se entiende entonces que la alimentación es

la forma como ingresan los nutrientes al organismo, iniciándose como un acto voluntario y que fue en sus inicios parte del instinto de supervivencia de los primeros seres que habitaron el planeta tierra. Inicialmente el ser humano en sus orígenes fue nómada, la cual incluía su alimentación, ya que conforme iba avanzando de lugar en lugar, iba adquiriendo los alimentos que encontraba en el camino; pero luego fue aprendiendo otras formas de adquirir los alimentos, por lo que actividades como la caza y luego cuando dejaron de ser nómades comenzaron actividades como la agricultura que garantizó una mejor alimentación (28).

Aunque es raro, pero existen alimentos que tienen un solo nutriente, como es el caso del azúcar; otro ejemplo sería la sal, aunque en algún caso se considera solo como un aditivo alimentario. Todos los demás alimentos que consumimos de origen natural aportan diferentes nutrientes que garantizan una adecuada nutrición para el ser humano (28).

Alimentos altos en azúcar y su relación con la salud

A través de la historia podemos ver que el ser humano inventó el azúcar como un alimento que fue incorporando de a pocos en su dieta. Una de las características nutricionales del azúcar o sacarosa es que solo aportan carbohidratos que por cada gramo nos brindan 4 kilocalorías; pero que lamentablemente no aportan otros nutrientes a nuestro organismo.

Sin embargo el problema más serio que constituye el consumo aumentado de azúcar es que si se le acompaña de una dieta alta en otros alimentos altos en carbohidratos, con el tiempo este exceso se convierte en grasas, lo que condiciona una serie de problema mayores, entre los que se destacan el aumento de triglicéridos en el organismo, provocando la hipertrigliceridemia; además es el origen de la obesidad y luego por una serie de mecanismos fisiopatológicos, la diabetes mellitus; configurando en la personas el síndrome metabólico.

Pero cuando hablamos de azúcar nos encontramos con el problema que año tras año, la población consume una mayor cantidad de este alimento, por lo que hemos ido viendo que aparecen las enfermedades como consecuencia de un abuso de este alimento procesado, entre los que podemos citar: Malnutrición, principalmente por el consumo de alimentos procesados. El aumento de peso es otro de los problemas

que de forma silenciosa aparece, y que conlleva también a problemas cardiovasculares.

Caries. La mayoría de los estudios siempre encuentran una relación directa entre el consumo excesivo de azúcar y la aparición de caries dental y en algunos casos con el alto consumo de gaseosas.

Una Institución de mucho prestigio en el mundo científico como la “American Heart Association” indican que antes de los dos años no se deben añadir azúcar a los alimentos, especialmente en la alimentación complementaria y no se le deben de dar al niño alimentos procesados con sacarosa; también se indica una serie de medidas que se deben de consumir de azúcar a partir de estimaciones hechas en diferentes investigaciones científicas (29).

Cabezas (30) explica también “el problema que origina para la salud el consumo elevado de azúcar, al indicar que Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental.

Alimentos altos en grasa y su relación con la salud

A través de los años se han diseñado publicaciones y documentos que tratan de ver el problema del consumo excesivo de grasas, todos los organismo internacionales consideran que el consumo de grasas en la actualidad resulta excesivo, incluso en países en vías de desarrollo. Se relaciona en todo momento el consumo de dietas altas en grasas trans y saturadas a una mayor incidencia de enfermedades cardiometabólicas y en especial a la hipertensión, asociada a la obesidad y la diabetes; donde en todos los caso se está hablando de enfermedades inflamatorias que a la larga ocasionan una serie de complicaciones para el organismo (31).

Los tipos de ácidos grasos que habitualmente consumimos para investigadores como Cabezas et (32) son las grasas saturadas, los ácidos grasos insaturados, ácidos grasos trans, ácidos grasos esenciales. Aquí se destaca el importante papel que

juegan las grasas saludables en los diferentes procesos preventivos de enfermedades cardiovasculares. Por su parte Molleda (33), afirma que “las grasas saturadas y los ácidos grasos trans elevan los niveles de colesterol LDL “malo” de la sangre, incrementando el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Alimentos altos en sal (sodio) y su relación con la salud

Uno de los fenómenos propios de la globalización que vivimos en la actualidad y que incluye a los alimentos, es que la producción aumentada de alimentos procesados y el fácil acceso a ellos desde el punto de vista económico pueden agravar la situación, porque la gente por los estilos de vida modernos, lo toma como una opción rápida y práctica de consumir alimentos, que lamentablemente, conllevan a las enfermedades crónicas que incrementan su incidencia conforme pasan los años . el exceso de sal es otro de los problemas que ocasiona mayores problemas, principalmente en los alimentos ultraprocesados que es consumida a diario, especialmente por la población infantil y juvenil (34).

¿Cuánta sal se debe consumir?

Para interpretar las diferentes medidas se debe considerar que la sal común contiene un 40% de sodio. Así, 6 gramos de sal equivalen a aprox. 2400 mg sodio y 100 mmoles de sodio. A modo de lograr un criterio de uniformidad, en el presente documento tanto el cloruro de sodio, como el sodio será expresados en gramos de sal, que es algo que también hacemos en Perú. De acuerdo a información entregada por la Food and Agriculture Organization (FAO) en base a toda la evidencia internacional recopilada, el consumo de sal no debe sobrepasar los 5 g al día. La American Heart Association (AHA) por su parte recomienda un consumo máximo de 3,8 g de sal diarios, cantidad que según el Center for Disease and Control Prevention (CDC) debe ser recomendado para grupos de riesgos: personas hipertensas, adultos de edad media y mayores y personas de raza negra. Para el resto de la población el límite recomendado es de 5,8 g de sal al día en promedio (35).

Consecuencias del excesivo consumo de sodio

Por lo que se sabe de las investigaciones realizadas hasta la fecha, la respuesta del cuerpo humano a una elevada ingesta de sal no es adaptativa en muchos individuos, sino que estos experimentan un aumento en la presión, lo cual puede incrementar el riesgo de presentar patologías cardíacas e incluso insuficiencia renal u otros

problemas cardiovascular; existen investigaciones que dan como resultado que una disminución en la dieta de 2,3 gramos de sal al día se relaciona a una disminución de 3,8 milímetros de mercurio en la presión arterial de los pacientes (36).

Relación entre consumo de alimentos y estrés académico

Las evidencias científicas que se publican en los últimos años, concuerdan en que cualquier tipo de estrés puede alterar significativamente la alimentación de las personas; por lo vivido en los dos últimos años de la pandemia del COVID-19, han aparecido problemas de ansiedad y de depresión, lo que agrava aún el problema, ya que en algunos casos, se consumen más alimentos y en otros disminuye. El estrés académico también puede condicionar la misma situación (23). También existen posibles mecanismos por los que la dieta y la obesidad pueden afectar a la salud mental y al el cerebro, y la compleja interacción entre estos diferentes factores. Se han revisado los efectos de la dieta sobre el estado de ánimo, siendo los sentimientos de disforia o los síntomas de depresión los más relevantes en este contexto. Los factores como la ingesta de alimentos grasos, pueden afectar a los sentimientos de disforia, lo que es relevante para el tema. Muchos estudios revisados examinaron los síntomas depresivos en poblaciones que no que no padecen trastornos psiquiátricos, como las mujeres embarazadas, o examinaron poblaciones como los ancianos de la comunidad con riesgo de sufrir deficiencias nutricionales. Estos estudios de síntomas depresivos deben diferenciarse de los estudios de poblaciones que cumplen los criterios de la depresión mayor, que junto con otros problemas psicológicos son más relevantes para la práctica de la psiquiatría clínica. Otro tema relevante a los efectos de la dieta en la salud mental es el área de los suplementos y productos alimenticios específicos, incluyendo grasas poliinsaturadas, que han sido objeto de una variedad de ensayos clínicos como tratamientos y agentes preventivos de la depresión.

2.3. Marco Conceptual

Estrés académico: El estrés académico viene a ser “la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y, por ende, su rendimiento físico y académico, puede presentarse por las distintas tensiones que experimentan los individuos en los diferentes entornos y/o ambientes,

lo que exige esfuerzo para lograr una adaptación, entre los entornos se destaca, el educativo, en donde se establecen nuevos retos y demandas de adaptación necesarias para lidiar con el estrés que puede provocar dicho entorno” (6).

Dieta saludable: La dieta saludable “es aquella que es suficiente y completa, esto significa que debe cubrir las necesidades de energía, macro y micronutrientes, agua y fibra. Para ello debe tener una característica básica: la de ser equilibrada, esto se refiere a poder incluir alimentos de los diferentes grupos, en cantidades apropiadas, sin llegar a excesos” (37).

Azúcares: “El término azúcares se utiliza convencionalmente para describir a los mono y disacáridos. Azúcar, por extensión, se utiliza para referirse a la sacarosa purificada como los términos azúcar refinado y azúcar añadido. Los azúcares naturales y los que se añaden a los alimentos en su procesado son químicamente idénticos. La sacarosa, la glucosa (dextrosa) y fructosa se encuentran en distintas cantidades en la miel, jarabe de arce, frutas, bayas y hortalizas” (38).

Grasas: Los lípidos son compuestos orgánicos que son solubles en solventes no polares (éter, acetona, alcohol) e insolubles en agua. Esta propiedad física la presentan una gran cantidad de sustancias estructuralmente diferentes, de las cuales solo tienen importancia fisiológica los ácidos grasos, los acilglicéridos (principalmente los triacilglicéridos o triglicéridos), los fosfolípidos, los glucolípidos, las lipoproteínas, los esteroides (colesterol y sus derivados), los eicosanoides (prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos) y las vitaminas liposolubles como la A, D, E y K (39).

Sal .- Viene a ser el “cloruro de sodio (NaCl). Que es una molécula que surge de la unión de un catión, el sodio, con un peso atómico de 23 y un anión, el cloro, con un peso atómico de 35. Por lo tanto, el peso molecular del NaCl es de 58. El sodio constituye 23/58, 40% del peso de la sal y el Cl el 60% restante. Para pasar de sal a sodio hay que multiplicar por 0,4 y para pasar de sodio a sal hay que dividir por 0,4 o, lo que es lo mismo, multiplicar por 2,5” para obtener el resultado (40).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis general:

A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

3.2 Hipótesis específicas

- a) A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.
- b) A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.
- c) A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

3.2 VARIABLES

- a) Estrés académico
- b) Consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Valores finales	Tipo de variable y escala
Estrés académico	Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (27).	Estímulos estresores (input)	Puntaje en el Inventario SISCO (32 - 160 puntos)	Numérica De razón
		Síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico)		
		Estrategias de afrontamiento (output)		
Consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas	Es la ingesta permanente de alimentos que tiene una persona para mantener una dieta suficiente y completa (41).	Consumo alto en azúcar	Nunca 1 a 3 días a la semana 4 a 6 días a la semana Diario 1 o más veces al día	Ordinal Politómica
		Consumo alto en grasas		
		Consumo alto en sodio		

CAPÍTULO IV

IV. METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación:

El método general es el científico, ya que nuestra investigación se basa en “los modos, las formas, las vías o caminos más adecuados para lograr objetivos previamente definidos. Se basa en la teoría científica, es decir su origen y finalidad es la teoría o un conjunto de conocimientos sistemáticos, es inductivo y deductivo a la vez”.

Como método específico se aplicó el método comparativo, que “es otro método general, que permite conocer la totalidad de los hechos y fenómenos de la realidad, estableciendo sus semejanzas y diferencias en forma comparativa. los resultados de las comparaciones metodológicas nos llevan lógicamente a encontrar la verdad” (13).

4.2. Tipo de investigación:

Por la forma como se ha estructurado la tesis, el tipo a la que pertenece es la básica, ya que su propósito fue “buscar, ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad. Su objeto de estudio lo constituye las teorías científicas, las mismas que las analiza para perfeccionar sus contenidos (13).

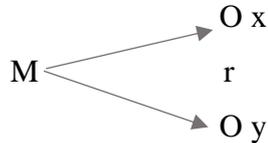
4.3. Nivel de investigación:

El nivel de la tesis es el relacional, que según Supo (42) “No son estudios de causa y efecto; solo demuestra dependencia probabilística entre eventos”.

4.4. Diseño de la investigación:

El diseño es un conjunto de estrategias procedimentales y metodológicas definidas y elaboradas previamente para desarrollar el proceso de una investigación. Por lo que la tesis utilizó un diseño no experimental, correlacional, porque no tuvo manipulación

intencional de las variables, y no posee grupo control, ni mucho menos experimental; se analizó y estudió los hechos y fenómenos de la realidad después de su ocurrencia. También es transversal porque se estudió los fenómenos una sola vez en las unidades de estudio (13). Con el siguiente modelo:



Donde:

M: es la muestra

Ox: es la variable estrés académico

Oy: es la variable consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas

r: relación entre variables

4.5. Población y muestra:

La población estuvo conformada por 148 estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Pampas – Tayacaja, de la provincia de Huancavelica, (56 estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica, 40 de Computación e Informática, 12 de Electrotecnia industrial y 40 de Construcción Civil).

Se evaluó a la totalidad de estudiantes de las 4 carreras profesionales, que cumplan los criterios de inclusión y que no presenten los criterios de exclusión. Por esta razón no se describe muestra, ni técnica de muestreo, porque se trabajó con la totalidad de población.

Criterios de inclusión:

1. Estudiantes que estaban matriculados en el año 2021, en el ISTP de Pampas, Tayacaja, Huancavelica.
2. Estudiantes que firmaron de manera voluntaria el consentimiento informado y expreso.
3. Estudiantes que contestaron de forma completa los cuestionarios de la tesis.

Criterios de exclusión:

1. Estudiantes que no presentaron una asistencia regular en el ISTP de Pampas, Tayacaja, Huancavelica.
2. Estudiantes que presentaron problemas relacionados a trastornos de la conducta alimentaria como anorexia, bulimia o vigorexia.
3. Estudiantes con diagnóstico de enfermedades psicológicas o psiquiátricas.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos que se empleó en el trabajo de recolección de datos de la presente investigación fue como se detalla a continuación; para la ambas variables se utilizó como técnica de recolección de datos a la encuesta, la misma que se realizó por Internet con el envío de los cuestionarios a sus correos institucionales del ISTP de Pampas, Tayacaja, previa coordinación con autoridades y docentes del Instituto: para la variable estrés académico se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) “el cual fue validado por Barraza (43) a través de teorías y conceptos que llevan a su desarrollo, presentando sólidas propiedades psicométricas”; la ficha técnica se incluye en los anexos de la tesis . Para la variable consumo de alimentos altos en azúcar, grasas y sal se utilizó una ficha de frecuencia de consumo de alimentos, la que fue sometida a pruebas de validez por juicio de expertos, con el asesoramiento de 4 licenciados en Nutrición, con experiencia profesional en el tema y además se aplicó pruebas de confiabilidad a través de una prueba piloto en 20 estudiantes de nivel superior de la ciudad de Huancayo.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos:

Luego de haber recolectado los datos, por medio de la aplicación de los instrumentos seleccionados, se trabajó una base de datos inicial en el programa Excel versión 2019. Para diseñar las tablas y figuras de frecuencias absolutas y relativas, se utilizará el programa estadístico IBM-SPSS, versión 25. Se utilizó la estadística descriptiva para la construcción de tablas de frecuencia y porcentajes y la estadística inferencial para realizar el contraste de hipótesis. La prueba estadística que se usó para probar las hipótesis planteadas en el estudio, es el estadígrafo Correlación rho de Spearman, que es una prueba no paramétrica aplicable en estos casos por tratarse de variables ordinales y numéricas.

4.8. Aspectos éticos de la Investigación:

En la actualidad juega un papel muy importante tomar en cuenta las consideraciones éticas para realizar cualquier investigación, que consideren en primer lugar el respeto por la persona y el cumplimiento de las normas internacionales para este tema. En la tesis se considera el “Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes” del año 2019. Se respetó lo establecido en el Artículo 27° sobre los

principios que rigen la actividad investigadora, la protección de la persona y de diferentes grupos étnicos y socio culturales, la protección al medio ambiente y el respeto a la biodiversidad, además que cada estudiante firmó voluntariamente un consentimiento informado y expreso; se buscó también respetar el principio de beneficencia y no maleficencia, además de la responsabilidad, y veracidad de toda la información que se brindó en los resultados. Se consideró de igual forma el artículo 28° del mencionado Reglamento de la UPLA, sobre las normas de comportamiento de los investigadores, presentando una tesis pertinente, original y coherente con las líneas de investigación institucional. Se procedió con rigor científico asegurando la validez, la fiabilidad y credibilidad de los métodos, fuentes y datos utilizados en la recolección de datos de los estudiantes del Instituto de Pampas, Tayacaja, Huancavelica. Los autores de la tesis se comprometieron a asumir en todo momento la responsabilidad de la investigación, siendo conscientes de las consecuencias individuales, sociales y académicas que se derivan de la misma. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los estudiantes del Instituto que participen de la tesis. Asimismo, los autores declaran que presentan conflictos de intereses en la realización de la investigación.

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Tabla 1: Promedio de edad de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

		Edad
N	Válido	148
	Media	22,18
	Desv. Desviación	5,513
	Mínimo	17
	Máximo	50

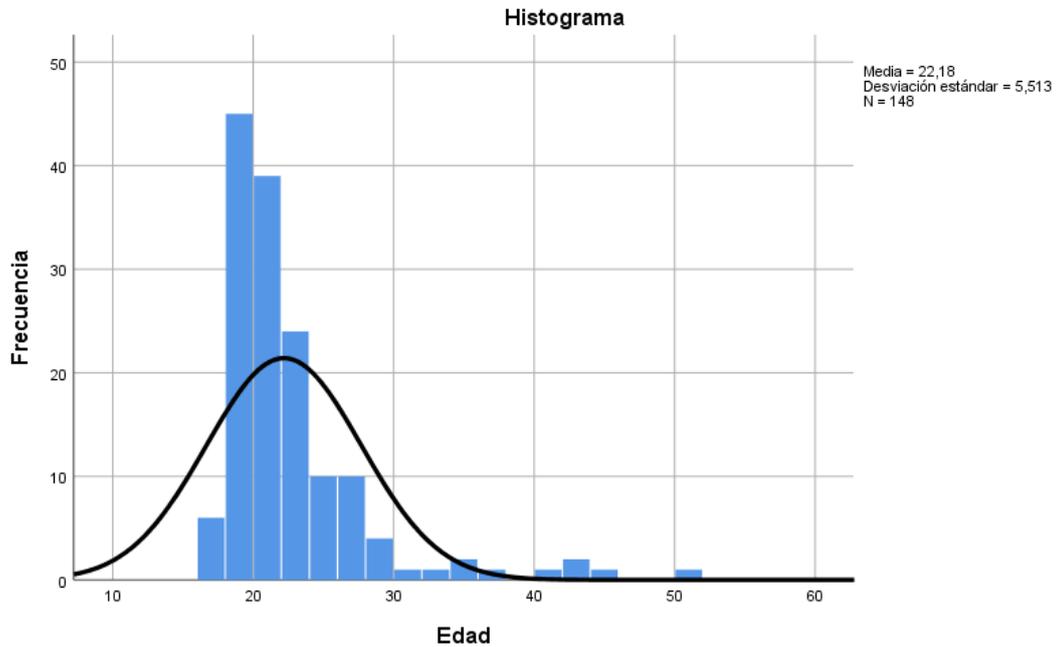
En la tabla 1 se puede observar que la media aritmética de la edad de los estudiantes que han participado del trabajo de tesis es de 22,18 años en promedio; con una desviación estándar de +/- 5,51; también se observa que el estudiante de menor edad es uno de 17 años y el de mayor edad uno de 50 años.

Tabla 2: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según edad

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	17	6	4,1
	18	22	14,9
	19	23	15,5
	20	27	18,2
	21	12	8,1
	22	11	7,4
	23	13	8,8
	24	3	2,0
	25	7	4,7
	26	5	3,4
	27	5	3,4
	28	2	1,4
	29	2	1,4
	31	1	0,7
	33	1	0,7
	34	1	0,7
	35	1	0,7
	36	1	0,7
	41	1	0,7
	42	1	0,7
	43	1	0,7
44	1	0,7	
50	1	0,7	
	Total	148	100,0

En la tabla 2, se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas se encuentran en la edad de 20 años (18,2%), mientras que el segundo es el de 19 años (15.5%), seguido de 18 años (14.9%).

Figura 1: Histograma de la edad de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja

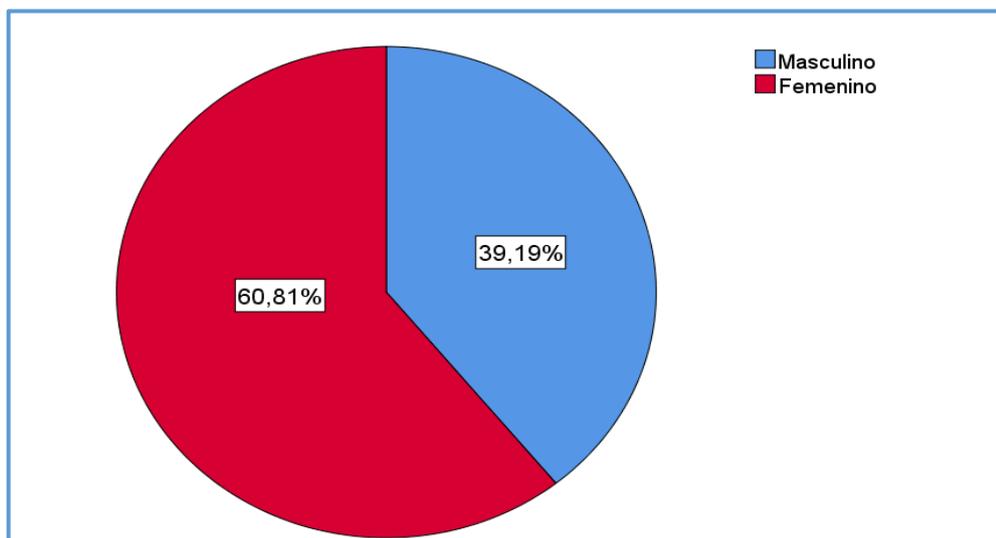


En la figura 1, se puede observar en el histograma de las edades que la media es de 22,18, con una desviación estándar de 5,513.

Tabla 3: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según sexo

	f	%
Masculino	58	39,2
Femenino	90	60,8
Total	148	100,0

Figura 2: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según sexo

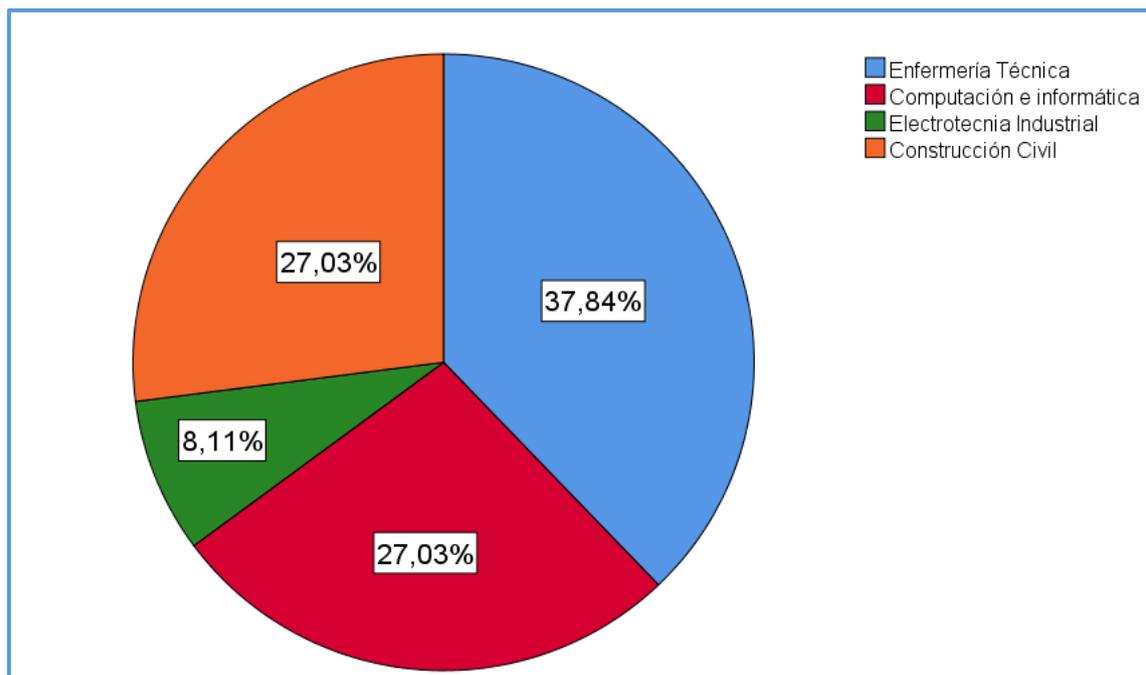


En la tabla 3 y en la figura 2, se puede observar que, según la distribución por sexo, el mayor porcentaje de estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas se encuentran en el sexo femenino (60,8%) y el menor porcentaje se encuentran en el sexo masculino (39,19%).

Tabla 4: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según Carrera Profesional

		f	%
Válido	Enfermería Técnica	56	37,8
	Computación e informática	40	27,0
	Electrotecnia Industrial	12	8,1
	Construcción Civil	40	27,0
	Total	148	100,0

Figura 3: Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, según Carrera Profesional

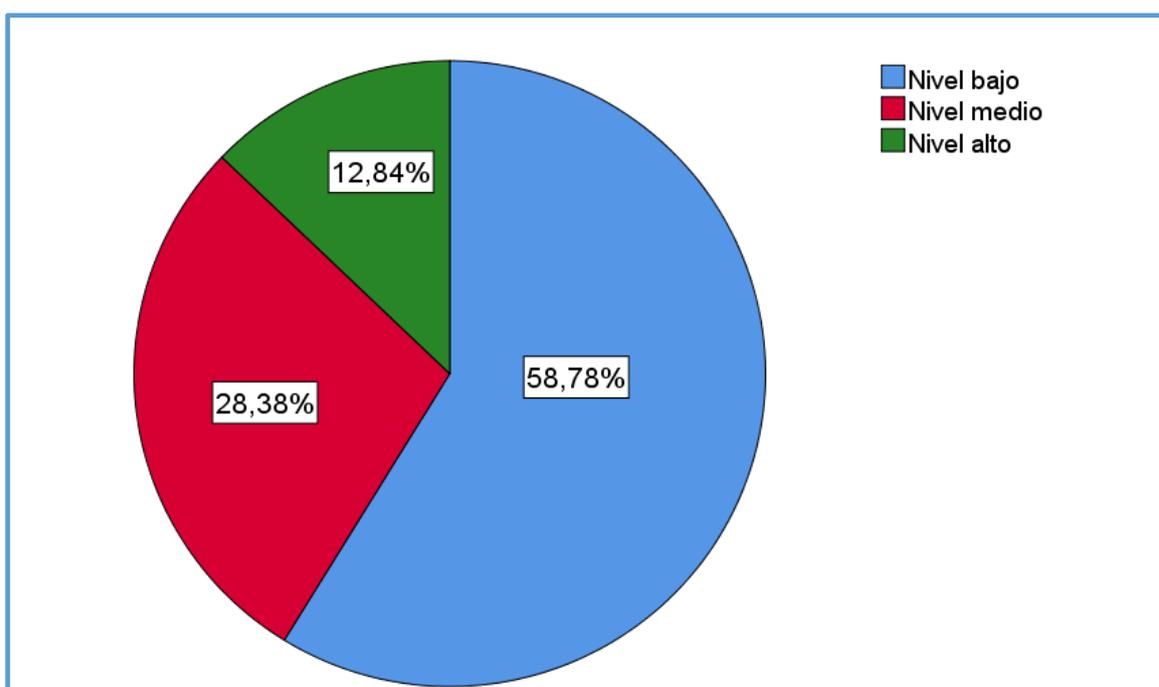


En la tabla 4 y en la figura 3, se puede observar que, según la distribución por carrera profesional de los estudiantes, el mayor porcentaje se encuentran en la carrera profesional de Enfermería Técnica (37,8%), en el mismo porcentaje (27%) se encuentran los estudiantes de la Carrera Profesional de Computación e Informática y Construcción Civil; y el menor porcentaje de estudiantes se encuentra en el grupo de Electrotecnia Industrial.

Tabla 5: Niveles de estrés académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja

	f	%
Nivel bajo	87	58,8
Nivel medio	42	28,4
Nivel alto	19	12,8
Total	148	100,0

Figura 4: Niveles de estrés académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja



En la tabla 5 y en la figura 4, se puede observar los niveles de estrés académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, y el 58,8% presenta niveles bajos de estrés académico, el 28,4% está con un nivel medio de estrés académico y el 12,8% de estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico.

5.2 Contrastación de hipótesis

Para la decisión del estadístico de prueba se tomó como referencia a Roy, Rivas, Pérez y Palacios (44) que indican que la Correlación Rho de Spearman “es el análogo no paramétrico de la correlación de Pearson. Se utiliza para variables cuantitativas de libre distribución y con datos ordinales”. Para el procedimiento de la contrastación se seguirá los siguientes criterios:

Cálculo del valor P: Si fuera mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula y se rechaza la de investigación; si sale menor a 0.05 se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula).

Lectura del coeficiente de correlación: Si existe correlación entre las variables, entonces se procede a interpretar el valor del coeficiente de correlación (que va de 0 a 1); donde si se obtiene un coeficiente positivo, indicaría que en la medida que una variable tiende a aumentar, la otra sigue la misma tendencia; caso contrario, si sale un coeficiente negativo, indicaría que en la medida que una tiende a aumentar la otra disminuye.

Elección del nivel de confianza: Para todos los procedimientos estadísticos será con un nivel de significancia del 95% y un error de 5% (0,05).

Hipótesis específica 1:

Hipótesis de investigación

A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

Hipótesis nula

A mayores niveles de estrés académico, no aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

Tabla 6: Prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja

			Niveles de estrés académico	Consumo de alimentos altos en azúcar
Rho de Spearman	Niveles de estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,320**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	148	148
	Consumo de alimentos altos en azúcar	Coefficiente de correlación	,320**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	148	148

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 se observa que la prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, ha obtenido un p-valor menor de 0,05, por lo que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula y además se da lectura al coeficiente de correlación, el mismo que fue 0,320 que nos indica que existe una correlación positiva débil

Hipótesis específica 2:

Hipótesis de investigación

A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

Hipótesis nula

A mayores niveles de estrés académico, no aumenta el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

Tabla 7: Prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja

			Niveles de estrés académico	Consumo de alimentos altos en sodio
Rho de Spearman	Niveles de estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,166*
		Sig. (bilateral)	.	,044
		N	148	148
	Consumo de alimentos altos en sodio	Coeficiente de correlación	,166*	1,000
		Sig. (bilateral)	,044	.
		N	148	148

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 7 se observa que la prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, ha obtenido un p-valor menor de 0,05 (0,044), por lo que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula y además se da lectura al coeficiente de correlación, el mismo que fue 0,166 que nos indica que existe una correlación positiva muy débil.

Hipótesis específica 3:

Hipótesis de investigación

A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

Hipótesis nula

A mayores niveles de estrés académico, no aumenta el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.

Tabla 8: Prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja

			Niveles de estrés académico	Consumo de alimentos altos en grasas
Rho de Spearman	Niveles de estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,162*
		Sig. (bilateral)	.	,049
		N	148	148
	Consumo de alimentos altos en grasas	Coeficiente de correlación	,162*	1,000
		Sig. (bilateral)	,049	.
		N	148	148

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 8 se observa que la prueba estadística de correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, ha obtenido un p-valor de 0,049, por lo que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula y además se da lectura al coeficiente de correlación, el mismo que fue 0,162 que nos indica que existe una correlación positiva muy débil.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La aparición de la pandemia en el año 2020 fue un suceso que no se había vivido antes, motivo por el cual el impacto que tuvo en la población fue muy negativo en muchos aspectos; esto no fue ajeno a los estudiantes, ya que tuvieron que cambiar muchos aspectos de su vida y la realización de las clases virtuales incluso, ocasionó que se adaptaran a nuevas formas de recibir las clases, esto sumado a los fallecimientos de familiares y al aislamiento social, trajo como consecuencia algunos problemas psicológicos, como depresión para algunos y ansiedad y estrés en otras situaciones; todo ello afectó de manera significativa la vida de los estudiantes en todos los niveles. Por ello, en el presente estudio del estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior es algo que fue motivo de estudio y además el ver si esta condición puede afectar significativamente la dieta habitual que tienen. Existen muchas teorías relacionadas a que el estrés puede condicionar sobrepeso u obesidad; se conoce que el estrés puede ser una causa de obesidad, debido a la evidencia que existe sobre la relación entre la respuesta fisiológica al estrés (producción de cortisol) y el aumento en la ingesta de comida, así como por los cambios que se presentan en la ingesta debido al estrés, especialmente en jóvenes (45); En investigaciones realizadas con anterioridad, se encuentra una asociación entre las situaciones de estrés o ansiedad con la forma cómo se alimentan las personas, aunque lo que no se tiene claro es los mecanismos que ocasionan estos desórdenes; en muchas ocasiones existe una disminución del consumo de alimentos, especialmente los grasos en situaciones de ansiedad, en otros ocurre todo lo contrario, ya que no se alimentan o si lo hacen esto es insuficiente para cubrir sus requerimientos, en muchas situaciones de estrés las personas tienden a comer mayores cantidades de alimentos, especialmente los elevados en azúcares (7).

En los resultados encontrados en el presente estudio sobre los niveles de estrés académico de los estudiantes, el 58,8% presenta niveles bajos de estrés académico, el 28,4% está con un nivel medio de estrés académico y el 12,8% de estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico; estos resultados son diferentes a los de Estrada (1), quien reportó que encontró en el nivel bajo 15,1%, en el nivel moderado 37,8% y en el nivel alto 47,1%; estas diferencias podrían deberse a que este trabajo fue realizado en estudiantes universitarios, quienes pueden estar sometidos a mayores niveles de estrés académico por la mayor

presión en los estudios y porque la duración de los años de estudio es mayor, y este es un factor que puede ser muy significativo. Otro factor para considerar es que son estudiantes en promedio de edad mayores que los del Instituto de Pampas; y la edad si se considera un factor de estrés por las mayores responsabilidades y ocupaciones que pueden adquirir.

Otro estudio donde no se encontraron resultados similares, es el estudio de Suárez, N. & Días L. en Colombia (2) donde se ha encontrado que estrés leve 30%, moderado 66% y severo 2,1%; este estudio se realizó en estudiantes de ciencias de la salud, específicamente de la carrera de enfermería; donde el mismo autor argumenta las cifras halladas, por el permanente estrés que generan las carreras paramédicas en relación a trabajos, prácticas y laboratorios; en el estudio también se encontró que existen otros factores que condicionan el problema, como son las horas de sueño, las situaciones de presión que ejercen algunos docentes, el carácter de los estudiantes y la situación de poder jalar en los exámenes . En los estudiantes lo que más se ha observado es que ante situaciones de estrés terminan por consumir una dieta muy desordenada, lo que ocasiona serios déficits de nutrientes, especialmente de vitaminas y minerales, lo que a su vez afecta su estado emocional o mental y se agrava más el problema psicológico; los estudios han demostrado que esto ocurre en todas las edades, pero en estudiantes es más común (9).

Si bien es cierto se ha encontrado en la presente tesis una correlación entre los niveles de estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, azúcar y sodio en los estudiantes del Instituto de Pampas, es necesario aclarar que no todos los investigadores han encontrado esta relación; quizás sean la razón por la que al medir la fuerza de correlación se ha podido evidenciar que es de tipo débil (11); por esta razón es necesario profundizar en el tema para tener mayores argumentos científicos que nos den luz sobre lo que realmente ocurre entre estas variables. En un estudio se encontró que en mujeres afroamericanas se reportó una mayor ingesta de alimentos altos en azúcares y grasas, como una manera de afrontar las emociones negativas, en aquellas que presentaron un alto estrés percibido en periodos diferentes de su vida (11). Resultados similares se encontró en una tesis donde se concluyó que en otros estudios también se encontró que se presenta una relación directa entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes de diferentes niveles de educación (16); en el mismo estudio se encontró un estrés leve de 40% en los participantes. Pero en otra investigación realizada en Arequipa también en estudiantes

universitarios no se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables hábitos alimentarios con estrés académico y sus resultados sobre el estrés académico fueron de 57.6 % nivel moderado, el 31.52% alto y el 10.91% leve; por lo que se puede inducir que los estudiantes universitarios deben estar sometidos a mayores niveles de estrés académicos que los estudiantes de institutos de educación superior; sin embargo es muy apresurado llegar a esta conclusión, por lo que sería necesario hacer estudios comparativos para tener resultados concluyentes.

En un estudio en Lima (15) donde también se midió el estrés académico en estudiantes universitarios, se encontró que tuvieron estrés moderado el 40.7% y severo el 59.3%, no se diagnosticó casos de estrés académico leve y utilizaron el mismo instrumento de recolección de datos (inventario SISCO del estrés académico); resultados muy diferentes a los encontrados en la presente tesis, entre otras variables que podría explicar esta diferencia se encuentra el hecho de que aparte de ser estudiantes universitarios, otra situación es que en esta universidad nacional, se mantiene un fuerte presión académica en los estudiantes, lo que podría explicar de alguna manera las diferencias en los niveles de estrés académico. Otro aspecto importante para mencionar es que en los niveles básicos de la enseñanza no se les forma a los jóvenes de la misma forma que en el nivel superior, por lo que al llegar a la Universidad, sufren un choque muy brusco, al encontrar un ambiente y situaciones que no habían vivido antes, lo que ocasiona niveles de estrés muy significativo; como ha ocurrido en los 2 últimos años de pandemia, donde se cambió de una manera abrupta todas las circunstancias y entorno de los estudiantes en todos los niveles de aprendizaje, desde un aislamiento social en los primeros meses, hasta la forma de escuchar una clase y presentar sus tareas, además de la comunicación con sus docentes. Los estudios también han demostrado que son las épocas de exámenes, donde los estudiantes sufren mayores niveles de estrés, lo que debe investigarse a profundidad (46).

Una de las limitaciones que presenta la tesis es que el tipo de estudio ha sido transversal, lo cual puede afectar significativamente los resultados en el sentido que el estrés académico es una variable que no se debe de presentar igual durante el periodo de clases que durante las semanas de exámenes, lo cual hubiera dado mayor información respecto a estos cambios, que podrían ser significativos; se puede citar como ejemplo un estudio realizado

en estudiantes Chilenos (18) donde se comprobó que a mayores situaciones de estrés en los jóvenes había un incremento en el consumo de alimentos grasos y altos en harinas. En otro estudio realizado en Venezuela en estudiantes universitarios de la carrera de Farmacia (19) se encontró con relación al nivel de estrés que el 61% presentaba un estrés académico moderado y el 18% un nivel alto, aunque esta evaluación se realizó con instrumento denominado Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico (CEE), y se realizó solo en la semana de exámenes; por lo que estos dos factores pueden influir los resultados de alguna forma como se ha mencionado en los antecedentes anteriores.

Para finalizar entre las limitaciones de la presente investigación fueron la cantidad de la muestra y que solo se desarrolló en una institución, motivado por el contexto de la pandemia que se estuvo atravesando; por lo que no se puede generalizar los resultados a la población de todo el Instituto de estudiantes de Pampas. Del mismo modo, al no haber clases presenciales los cuestionarios aplicados fueron autoreportados, lo cual pudo generar sesgo de medición.

CONCLUSIONES

- 1) Con relación a los niveles de estrés académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, en más de la mitad predomina el nivel bajo, seguido del nivel medio y un porcentaje menor el nivel alto.
- 2) Se ha demostrado que, a mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, sin embargo, esta correlación es débil.
- 3) Se ha comprobado que, a mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, sin embargo, esta correlación es muy débil.
- 4) El análisis de correlación indica que, a mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en grasa, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas, sin embargo, esta correlación es muy débil.

RECOMENDACIONES

- a) Los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del Instituto pueden ser originados por muchos factores, los mismos que no han sido estudiados en la presente investigación; y precisamente por este hecho se recomienda a los estudiantes de las Carreras de Psicología el que realicen estudios para determinar los factores que pueden estar incidiendo en la aparición de este problema en los jóvenes, desde el punto de vista preventivo, realizando coordinaciones entre las autoridades de la Institución en conjunto con los docentes y de manera muy incisiva, con los padres de familia, por lo que al estar en conflictos psicológicos en casa, les resulta más difícil afrontar los factores que causan estrés académico en sus clases del Instituto; todo este trabajo debe ser orientado por un departamento de ayuda psicológica.
- b) En el grupo de estudiantes evaluados se ha demostrado que en la medida que los jóvenes tienen mayores niveles de estrés académico, su ingesta de alimentos altos en azúcar, sodio o grasa también se incrementan, lo que podría provocar en un futuro problemas de exceso de peso; ya que es probable que durante periodos largos estén atravesando este tipo de estrés, por lo que de forma simultánea se debe trabajar el tema psicológico con el aporte de especialistas y el tema alimentario por profesionales de la nutrición.
- c) Para ver los aspectos de educación alimentaria en los estudiantes, se debe realizar una planificación pensando en que a partir de este año las clases serán presenciales o semipresenciales y es el momento oportuno para comenzar a incluir contenidos de nutrición y salud en las asignaturas desde los primeros ciclos de estudio; sin embargo, no es suficiente con brindar información sobre temas de alimentación y nutrición, sino que se requiere que cuando los estudiantes retornen físicamente a las aulas, encuentren una oferta alimentaria de productos mayormente naturales que sean nutritivos y de fácil acceso. Por lo que la capacitación también debe de incluir al personal que atiende los quioscos o puestos de venta de comida con que cuente el Instituto de Pampas.

- d) Un aspecto fundamental que no se puede dejar de lado es el relacionado a la comunicación que se debe de mantener con los padres y la familia de los estudiantes, ya que como toda intervención es necesario involucrar a todo el entorno del joven; por esta razón se sugiere que todo el tema de educación en nutrición y salud debe incluir a su familia, esto beneficiaría no solo al estudiante del Instituto, sino también a su familia y por ende a la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Estrada Araoz EG, Roque MM, Gallegos Ramos NA, Mamani Uchasara HJ, Zuloaga Araoz MC. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapeutica [Internet]. 2021 Jan [cited 2021 Jun 4];40(1):88–93. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=150045042&lang=es&site=ehost-live>
2. Suárez, N. & Díaz, L. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Revista de Salud Pública. 2015. 17(2): 300-313. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42241778013>
3. Berrío, N. & Mazo, R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011. 3(2):65-82. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
4. Gonzáles, M. Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras. Revista Científica de la UCSA. 2017. 4(3):48-58. [http://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004\(03\)048-058](http://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(03)048-058)
5. Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. Estrés académico. EDUMECENTRO. 2015. 7(2):163-178. Disponible en: <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
6. Llórente Pérez YJ, Herrera JL, Hernández Galvis DY, Padilla Gómez M, Padilla Choperena CI. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Revista Cuidarte [Internet]. 2020 Sep [cited 2021 Jun 4];11(3):1–9. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=148812462&lang=es&site=ehost-live>
7. Ramón Arbués Enrique, Martínez Abadía Blanca, Granada López José Manuel, Echániz Serrano Emmanuel, Pellicer García Begoña, Juárez Vela Raúl et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 Dic [citado 2021 Jun 04] ; 36(6): 1339-1345. Disponible en:

- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es.
8. Chandía Vásquez Fernanda Alejandra, Vidal Grandón Karen Alejandra, Chiang Vega María Margarita. Relación entre estrés laboral y adherencia a la dieta mediterránea (DM) en funcionarios de una institución de educación superior, Chile. Cienc Trab. [Internet]. 2016 [citado 2021 Jun 04] ; 18(55): 58-67. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000100010&lng=es.
 9. Díaz JJ. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Instituto de Salud Carlos III; 2016. Med Segur Trab 2007; Vol LIII N° 209: 93-99. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v53n209/original11.pdf>
 10. Santana-Cárdenas Soraya. Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. Rev. Mex. de trastor. aliment [revista en la Internet]. 2016 Dic [citado 2021 Jun 04] ; 7(2): 135-143. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000200135&lng=es. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>.
 11. Palomino-Pérez Ana María. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 Abr [citado 2021 Jun 04] ; 47(2): 286-291. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>.
 12. Contreras SG. Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015. [tesis de pregrado] Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016.
 13. Carrasco S. Metodología de la investigación científica: pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Décimo novena reimpresión. Perú: Editorial San Marcos; 2019.
 14. Pinado RG. Estrés académico y su relación con los estilos saludables de vida en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [tesis de pregrado]. Universidad Nacional De Educación, Enrique Guzmán y Valle; 2019.
 15. Cubas LE. Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública. [tesis] Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” Escuela Profesional de Nutrición; 2019.

16. Castillo LA, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. [tesis] Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana; 2019.
17. Chuquimia MS. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la Universidad Nacional De San Agustín, Arequipa-2020. [tesis de pregrado]. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa facultad de ciencias biológicas escuela profesional de ciencias de la nutrición; 2020.
18. Sandoval D, Torres CP. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018. [tesis de posgrado]. Universidad del Desarrollo, Chile; 2018. Disponible en:
<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2344/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Labrador CZ. Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis. [tesis doctoral]. Universidad de Alcalá, Facultad De Medicina Departamento De Especialidades Médicas Doctorado En Ciencias De La Salud; 2012. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=75174>
20. Aguayo LR, López CF. Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la universidad de concepción. Universidad De Concepción. Facultad De Educación, Educación Diferencial; 2016. Disponible en:
http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiante_de_cuarto_a%C3%B1o_de_educacion_diferencial.Image.Marked.pdf
21. Núñez M, Sánchez G. Salud cardiovascular, estrés y alimentación. Grado de Enfermería, Curso Académico 2017-2018; Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina; 2018. Disponible en:
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685030/nunez_duarte_martatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Espinoza IA. Patrones de alimentación, trastornos de conducta alimentaria y rendimiento académico en universitarios. [tesis de Maestría]. Universidad autónoma de nuevo león subdirección de investigación, innovación y posgrado maestría en ciencias en salud pública programa Inter facultades; 2016. Disponible en:

- <http://eprints.uanl.mx/14323/1/1080238017.pdf>
23. Baratuchi Y. Estrés y alimentación. Universidad Fasta Facultad De Ciencias Médicas Licenciatura En Nutrición [tesis de grado]. Argentina; 2011. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/343>
 24. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Universidad de Antioquía. Revista de Psicología, Vol. 3. No. 2. Julio-Diciembre de 2011. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
 25. Naranjo ML. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación [Internet]. 2019;33(2):171-190. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
 26. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Edumecentro [Internet]. 2015 [citado 6 Jun 2021];, 7(2):[aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
 27. Román CA, Hernández A. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (2). México. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023>
 28. Perote A, Polo S. Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital. SSAG, S.L. España: Editorial Fundación para el Desarrollo de la Enfermería; 2017.
 29. Clínica Mayo. Nutrición y comida saludable, Azúcares agregados. Boletín electrónico de la Clínica Mayo. [internet] Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/added-sugar/art-20045328>
 30. Cabezas-Zabala Claudia Constanza, Hernández-Torres Blanca Cecilia, Vargas-Zárate Melier. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. rev.fac.med. [Internet]. 2016 Apr [cited 2021 June 06] ; 64(2): 319-329. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200017&lng=en.
 31. Ros, Emilio, López-Miranda, José, Picó, Catalina, Rubio, Miguel Ángel, Babio, Nancy, Sala-Vila, Aleix, Pérez-Jiménez, Francisco, Escrich, Eduard, Bulló, Mònica, Solanas, Montserrat, Gil Hernández, Angel, Salas-Salvadó, Jordi, Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española

- adulta; postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD). Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2015;32(2):435-477. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309243317001>
32. Cabezas-Zábala Claudia Constanza, Hernández-Torres Blanca Cecilia, Vargas-Zárate Melier. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *rev.fac.med.* [Internet]. 2016 Dec [cited 2021 June 06] ; 64(4): 761-768. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000400761&lng=en.
 33. Molleda T. Aceites y grasas en la salud humana. [internet] Global STD, Certification. Disponible en: <https://www.globalstd.com/blog/aceites-y-grasas/>
 34. Organización Mundial de la Salud. Reducir el consumo de sal [internet] página web de la OMS, Centro de prensa; julio 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
 35. Valenzuela Landaeta Karen, Atalah Samur Eduardo. Estrategias globales para reducir el consumo de sal. *ALAN* [Internet]. 2011 Jun [citado 2021 Jun 06] ; 61(2): 111-119. Disponible en:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222011000200001&lng=es.
 36. Argüelles Juan, Núñez Paula, Perillán Carmen. Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. *Rev. Mex. de trastor. aliment* [revista en la Internet]. 2018 Jun [citado 2021 Jun 06] ; 9(1): 119-128. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-1523201800 0100119&lng=es.
 37. Alzate T. Dieta saludable, perspectivas en nutrición humana. *Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia* Vol. 21, N.º 1, enero-junio de 2019 disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v21n1/0124-4108-penh-21-01-9.pdf>
 38. Román DA. *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. 3ra ed. España: Grupo Aula Médica, S. L.; 2018.
 39. Kaufer M, Pérez AB, Arroyo P. *Nutriología médica*. 4ta ed. España: Editorial Médica Panamericana S.A.; 2015. 879 p.
 40. Romero Carlos E. Disminución del consumo de sal en la población: ¿recomendar o no recomendar?. *Rev.Urug.Cardiol.* [Internet]. 2013 Ago [citado 2021 Jun 06] ; 28(2): 263-272. Disponible en:

- http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-04202013000200019&lng=es.
41. Landaeta M. El consumo de alimentos y la situación nutricional. Escuela de Nutrición y Dietética. UCV, Fundación Bengoa. Venezuela; 2018. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/327756050> El consumo de alimentos y la situación nutricional
 42. Supo J. Seminarios de investigación científica. 2º ed. Perú: editado por Bioestadístico EIRL; 2014.
 43. Jerez-Mendoza Mónica, Oyarzo-Barría Carolina. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2015 Sep [citado 2021 Jun 08]; 53(3): 149-157. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>.
 44. Roy I, Rivas R, Pérez M, Palacios L. Correlación: no toda correlación implica causalidad. Rev. alerg. Méx. [revista en la Internet]. 2019 Sep [citado 2022 Jul 20]; 66(3): 354-360. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902019000300354
 45. Pompa Guajardo, Edith G. & Meza Peña, Cecilia. Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes de México. Universitas Psychologica , 16 (3), 199-209; 2017. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.aeom>
 46. Álvarez LA, Gallegos RM, Herrera PS. Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas, (28), 193-209; 2018. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCAVELICA

Autores: Darsis Morelia Vasquez Huamancaja y Vladimir Angel Ochoa Castillo

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?</p> <p>b) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Relacionar el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>b) Relacionar el estrés académico y el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>c) Relacionar el estrés académico y el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>a) A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>b) A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>c) A mayores niveles de estrés académico, aumenta el consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021.</p> <p>Variables de estudio</p> <p>Estrés académico Consumo de alimentos altos en azúcar, grasas y sodio.</p>	<p>Método, Tipo, Nivel y Diseño</p> <p>Como método general se usará el científico. Como método específico se aplicará el método comparativo. El tipo de investigación será la básica. El nivel el correlacional. El diseño es el no experimental, transversal.</p> <p>Población y muestra</p> <p>241 estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Pampas – Tayacaja, de la provincia de Huancavelica.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</p> <p>La técnica será la encuesta. Para la variable estrés académico se aplicará el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). Para la variable consumo de alimentos altos en azúcar, grasas y sal, se utilizará una ficha de frecuencia de consumo de alimentos.</p> <p>Técnicas de procesamiento y análisis de datos:</p> <p>Se utilizará la estadística descriptiva para la construcción de tablas de frecuencia y porcentajes y la estadística inferencial para los demás casos. La prueba estadística que se usará para probar las hipótesis planteadas en el estudio, será con el estadígrafo Correlación rho de Spearman.</p>

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Valores finales	Tipo de variable y escala
Estrés académico	Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (27).	Estímulos estresores (input)	Puntaje en el Inventario SISCO (32 - 160 puntos)	Numérica De razón
		Síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico)		
		Estrategias de afrontamiento (output)		
Consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas	Es la ingesta permanente de alimentos que tiene una persona para mantener una dieta suficiente y completa (41).	Consumo alto en azúcar	Nunca 1 a 3 días a la semana 4 a 6 días a la semana Diario 1 o más veces al día	Ordinal Politómica
		Consumo alto en grasas		
		Consumo alto en sodio		

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO VIRTUAL

Encuesta sobre: Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas.

Correo electrónico *

anyljasmin.15@gmail.com

La siguiente encuesta forma parte de un trabajo de investigación, cuyo objetivo general es: determinar la relación que existe entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas en, los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021. *

Comprendo

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos de la investigación denominada "ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCAYELICA"; mediante la confirmación de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo por los investigadores: Darsis Morelia Vasquez Huamancaja y Vladimir Angel Ochoa Castillo. Se me ha notificado que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucrados en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido. *

Acepto

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

2.1.- Durante lo que va del semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? *

Si
 No

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

Información específica

2.2.- En la escala del 1 al 5, cómo calificarías tu nivel de preocupación o nerviosismo (donde 1 es poco y 5 es mucho) *

nada 1 2 3 4 5 mucho
 ○ ○ ○ ○ ● ○

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes del nivel superior.

I. INFORMACIÓN GENERAL
Complete los espacios en blanco y marque las alternativas.

Edad *

19

Carrera Profesional *

Enfermería técnica
 Computación e Informática
 Electrotécnica Industrial
 otro

Ciclo *

4

II. INFORMACIÓN ESPECÍFICA
Lee cada una de las preguntas, y seleccione la opción que mas se asemeje a tu realidad.

2.3.- En el siguiente cuadro seleccione con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: *

	1	2	3	4	5
1) La competencia con los compañeros del grupo	○	○	○	○	○
2) Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	○	○	○	○	○
3) La personalidad o carácter del profesor	○	○	○	○	○
4) Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	○	○	○	○	○
5) Problemas con el horario de clases	○	○	○	○	○
6) El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	○	○	○	○	○
7) No entender los temas que se abordan en la clase	○	○	○	○	○
8) Participación	○	○	○	○	○

en clase
(responder
preguntas,
exposiciones,
etc.)

9) Tiempo
limitado para
hacer el trabajo

11) Sentimiento
de agresividad o
aumento de
irritabilidad

12) Conflictos o
tendencia a
polemizar o
discutir

13) Aislamiento
de los demás

14) Desgano
para realizar las
labores
escolares

15) Aumento o
reducción del
consumo de
alimentos

2.4.- En el siguiente cuadro seleccione con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamiento cuando estabas preocupado o nervioso *

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2) Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3) Dolores de cabeza o migrañas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6) Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9) Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10) Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.5.- Seleccione en los círculos la frecuencia que utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo *

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1) Habilidad asertiva (defender nuestras referencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Elogios a sí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Búsqueda de información sobre la situación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

CUESTIONARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, GRASAS Y SAL

La función de este cuestionario es conocer que tipo de alimentos y con que frecuencia usted consume, por favor lea y marque la respuesta que sea más indicada para usted

https://docs.google.com/forms/d/1P4qj4h3B_o1YyuGeRQr1g_GaMj25BK30RUGFUwd7Uw61b0d6d5#response=ACYDBNRS21gKof... 9/15

17) Refrescos artificiales (Cifrut, Aquarius, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18) Helados de crema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) Princesa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) Boobbaloo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21) Cañonazo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.- Alimentos altos en azúcar *

	Nunca (0)	1 a 3 días a la semana (1)	4 a 6 días a la semana (2)	Diario (3)	1 o más veces al día (4)
1) Gomititas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Chupetines	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Gaseosas (Coca cola, Inca Kola, otros)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Pan con mermelada	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Caramelos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Sublimes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Jugos en caja (Frugos, pulpin, otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Doña Pepa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Vizzio	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Morochas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Casino	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Chin Chin	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Helados de hielo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Margaritas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Fochis	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Ole Ole	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1P4qj4h3B_o1YyuGeRQr1g_GaMj25BK30RUGFUwd7Uw61b0d6d5#response=ACYDBNRS21gKof... 10/15

2.- Alimentos altos en grasas *

	Nunca (0)	1 a 3 días a la semana (1)	4 a 6 días a la semana (2)	Diario (3)	1 o más veces al día (4)
1) Chorizo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Pollo a la Brasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Chicharrón	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Choripan	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Hot dog	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Pollo Broaster	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Pizza	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Salchipapa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Papas Fritas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Hamburguesa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Nuggets	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Panqueque	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Papa rellena	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Anticuchos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Churros	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Yuquita frita	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17) Camote frito	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18) Empanadas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) Tortas con chantilly	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) Galletas con mantequilla	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21) Picarones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3- Alimentos altos en sodio *

	Nunca (0)	1 a 3 días a la semana (1)	4 a 6 días a la semana (2)	Diario (3)	1 o más veces al día (4)
1) Doritos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Pringles	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Cheetos	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Papas Lays	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Popcorn (canchita blanca)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Aceituna	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Ritz	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Chorizo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Cheese tris	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Cracker	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Salchicha Hot dog	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Jamonada	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Galletas saladas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Mantequilla	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Kéetchup	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Mostaza	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/1/22 11:30 Encuesta sobre: Estilo académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas.

17) Cuates	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18) Sopas instantáneas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) Donas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) Arroz chaufa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21) Crema Tari	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formulario

FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA (SISCO)

Nombre del Instrumento: Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO-21)

Autor: Barraza-Macía, Arturo - Federación Mexicana de Psicología A.C.

Propiedades Psicométricas

a) **Confiabilidad:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García) o elevados según Murphy y Davishofer.

b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN SAL

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	X		X		X		
2	X		X		X		
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		
10	X		X		X		
11	X		X		X		
12	X		X		X		
13	X		X		X		
14	X		X		X		
15	X		X		X		
16	X		X		X		
17	X		X		X		
18	X		X		X		
19	X		X		X		
20		X		X		X	DEPENDE DE LA PREPARACION
21	X		X		X		

Observaciones: RECOMIENDO UTILIZAR MEJOR TERMINOLOGIA EN LA DESCRIPCION DEL ALIMENTO, YA QUE EXISTE INFINIDADES DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, ENLOBARLOS POR GRUPOS DE ALIMENTOS.

Huancayo 12 de noviembre del 2021



Jorge Lizarraga Quispe
 NUTRICIONISTA
 CNP: 8090



FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN SAL

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	X		X		X		
2	X		X		X		
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		
10	X		X		X		
11	X		X		X		
12	X		X		X		
13	X		X		X		
14	X		X		X		
15	X		X		X		
16	X		X		X		
17	X		X		X		
18	X		X		X		
19	X		X		X		
20	X		X		X		En este grupo ya incluiría la galleta RITZ.
21	X		X		X		No solo existe el Tari, hay variedad de cremas de aji

Observaciones: Generalizar los productos si son de un mismo grupo alimentario.

Huancayo 12 de noviembre del 2021



Lic. Rosa Ricas Paucar
NUTRICIONISTA
Nº CNP: 8165

Fiabilidad

[ConjuntoDatos0]

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,778	3

DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Nº	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
1	23	1	1	4	68	1	20	18	30	1	0	0
2	19	1	2	4	110	3	29	55	26	25	21	22
3	20	1	1	4	104	3	27	51	26	6	9	10
4	23	1	1	4	71	1	15	31	25	4	0	2
5	25	2	1	4	65	1	20	28	17	7	12	9
6	44	3	1	4	78	2	22	35	21	8	8	7
7	18	1	1	4	100	3	27	49	24	21	10	16
8	19	1	2	4	123	3	38	59	26	17	4	8
9	19	1	2	4	83	2	19	34	30	6	4	4
10	23	1	1	4	70	1	11	24	35	7	10	9
11	18	1	1	4	87	2	26	38	23	13	13	7
12	18	1	1	4	72	1	22	37	13	9	4	5
13	18	1	1	3	84	2	17	43	24	18	9	1
14	20	1	1	3	62	1	21	27	14	1	2	2
15	23	1	1	3	86	2	26	36	24	40	17	21
16	18	1	2	1	93	2	21	48	24	11	7	12
17	21	1	2	1	56	1	20	24	12	11	16	12
18	20	1	1	3	70	1	21	24	25	5	2	1
19	22	1	2	1	54	1	17	17	20	5	5	2
20	19	1	1	1	83	2	25	39	19	18	15	19
21	21	1	1	1	53	1	17	26	10	8	11	8

Nº	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
22	23	1	1	1	66	1	11	31	24	2	12	12
23	20	1	2	1	82	2	28	37	17	21	13	8
24	18	1	2	1	66	1	21	24	21	8	6	9
25	20	1	1	1	37	1	11	18	8	4	3	3
26	20	1	1	3	90	2	21	41	28	6	10	8
27	22	1	2	1	58	1	15	30	13	10	10	9
28	20	1	2	1	66	1	17	21	28	2	3	25
29	18	1	2	1	71	1	27	24	20	21	14	16
30	19	1	1	3	110	3	37	47	26	8	3	24
31	20	1	1	4	57	1	14	17	26	11	2	6
32	20	1	2	4	67	1	24	25	18	10	6	2
33	26	2	1	4	75	1	25	32	18	1	2	1
34	21	1	2	2	78	2	23	30	25	20	12	22
35	18	1	2	4	48	1	15	21	12	12	11	11
36	35	3	2	2	69	1	21	28	20	11	7	6
37	18	1	1	4	75	1	19	22	34	16	7	8
38	20	1	2	4	54	1	21	20	13	7	7	4
39	41	3	2	4	35	1	12	15	8	11	31	9
40	17	1	2	4	74	1	17	25	32	6	6	4
41	43	3	1	4	63	1	20	27	16	3	7	0
42	18	1	1	3	71	1	20	35	16	17	9	8

N°	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
43	18	1	2	2	75	1	16	34	25	13	8	4
44	22	1	2	4	76	2	15	36	25	16	3	2
45	23	1	2	2	58	1	25	21	12	10	8	1
46	19	1	2	1	141	3	38	72	31	14	7	3
47	20	1	2	4	66	1	22	28	16	8	2	1
48	23	1	1	4	96	2	28	43	25	5	6	9
49	21	1	1	4	118	3	37	49	32	18	7	3
50	20	1	2	2	64	1	23	26	15	15	12	17
51	23	1	1	4	55	1	20	19	16	24	22	32
52	23	1	2	2	98	3	32	39	27	26	25	31
53	20	1	2	4	65	1	15	25	25	2	3	2
54	31	3	1	4	51	1	13	22	16	14	10	7
55	26	2	2	2	63	1	20	21	22	1	0	2
56	18	1	2	2	118	3	23	74	21	13	5	3
57	34	3	1	4	66	1	13	23	30	11	18	15
58	23	1	1	2	97	2	23	56	18	24	0	18
59	19	1	1	4	91	2	26	44	21	9	4	5
60	18	1	2	2	110	3	24	62	24	18	18	17
61	20	1	2	3	85	2	26	41	18	11	13	11
62	33	3	2	2	59	1	17	22	20	6	3	2
63	23	1	1	2	71	1	17	38	16	31	29	24

N°	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
64	20	1	2	2	62	1	19	26	17	9	11	15
65	25	2	2	1	86	2	24	43	19	29	29	24
66	21	1	2	1	76	2	24	35	17	9	5	10
67	18	1	2	2	99	3	30	40	29	6	6	8
68	20	1	1	4	50	1	9	26	15	3	3	0
69	18	1	1	1	99	3	30	49	20	16	23	28
70	19	1	2	1	52	1	16	19	17	6	3	3
71	25	2	2	1	55	1	18	17	20	2	1	1
72	17	1	2	1	65	1	18	25	22	3	4	3
73	19	1	2	1	72	1	19	35	18	12	13	9
74	21	1	2	4	74	1	27	29	18	9	6	3
75	18	1	1	1	88	2	26	36	26	7	3	1
76	21	1	2	1	57	1	15	23	19	3	1	6
77	17	1	2	1	62	1	20	22	20	3	5	6
78	19	1	2	1	56	1	15	20	21	15	10	6
79	20	1	2	1	66	1	18	29	19	6	6	8
80	19	1	2	1	74	1	21	26	27	5	2	3
81	18	1	2	1	44	1	11	22	11	13	3	1
82	19	1	1	3	79	2	16	35	28	14	11	7
83	20	1	2	1	68	1	19	29	20	6	7	5
84	36	3	1	4	83	2	32	27	24	3	8	0

Nº	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
85	29	3	2	4	69	1	17	23	29	0	0	1
86	18	1	1	4	70	1	19	31	20	8	6	7
87	18	1	2	2	100	3	28	44	28	22	24	4
88	20	1	1	3	91	2	22	36	33	23	31	7
89	19	1	1	3	66	1	18	32	16	12	16	17
90	17	1	2	1	96	2	38	21	37	8	5	2
91	17	1	2	4	72	1	16	36	20	21	10	4
92	26	2	1	3	65	1	21	25	19	7	9	8
93	20	1	2	4	113	3	33	46	34	31	13	3
94	25	2	2	2	61	1	18	22	21	6	4	0
95	23	1	2	1	67	1	17	34	16	21	21	21
96	27	2	1	2	63	1	17	30	16	21	21	21
97	17	1	2	1	54	1	17	19	18	0	4	2
98	24	2	1	4	59	1	12	20	27	3	9	8
99	20	1	2	2	82	2	25	31	26	18	11	10
100	27	2	1	2	65	1	16	33	16	3	8	5
101	20	1	2	1	91	2	32	35	24	20	12	9
102	19	1	1	1	96	2	25	37	34	15	10	13
103	21	1	2	1	82	2	22	40	20	24	14	14
104	19	1	1	2	53	1	23	19	11	25	22	13
105	20	1	2	2	66	1	21	32	13	8	7	8

Nº	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
106	19	1	2	2	83	2	30	35	18	18	17	14
107	28	3	2	2	93	2	20	49	24	7	8	10
108	23	1	2	2	94	2	24	37	33	1	1	0
109	22	1	2	1	52	1	16	26	10	8	15	1
110	26	2	2	2	61	1	18	29	14	21	18	16
111	22	1	2	2	96	2	28	39	29	15	21	8
112	22	1	2	2	125	3	37	55	33	9	11	6
113	22	1	2	2	91	2	27	42	22	13	10	3
114	20	1	2	1	74	1	20	36	18	23	24	19
115	20	1	2	2	72	1	22	29	21	8	10	8
116	24	2	2	2	73	1	24	20	29	12	20	14
117	19	1	2	2	62	1	17	31	14	15	7	5
118	19	1	1	2	82	2	25	34	23	28	21	21
119	20	1	1	2	135	3	39	70	26	54	56	9
120	21	1	1	2	114	3	34	50	30	7	7	3
121	25	2	1	1	128	3	36	60	32	27	19	32
122	42	3	2	2	88	2	22	35	31	12	12	3
123	22	1	2	2	83	2	31	31	21	26	8	6
124	27	2	2	1	92	2	27	42	23	5	8	8
125	22	1	2	1	82	2	24	34	24	17	10	11
126	27	2	2	2	47	1	18	16	13	2	6	7

N°	Edad años	Edad Categ	Sexo	Carrera profesional	PUNTAJE SISCO	PUNTAJE SISCO Categorías	Puntaje Situaciones inquietantes	Puntaje Reacciones físicas, psicológica	Puntaje Estrategias para enfrentar la situación	Consumo alto azúcar	Consumo alto en grasas	Consumo alto en sodio
127	26	2	1	2	76	2	20	34	22	20	15	12
128	21	1	2	1	67	1	23	15	29	2	0	0
129	19	1	2	1	52	1	20	20	12	18	15	11
130	19	1	2	1	53	1	16	20	17	11	7	7
131	22	1	2	1	74	1	28	21	25	7	5	3
132	27	2	1	4	112	3	33	54	25	8	6	5
133	18	1	1	1	84	2	24	42	18	40	4	1
134	20	1	1	1	79	2	17	28	34	3	0	0
135	19	1	1	1	72	1	26	33	13	15	14	14
136	19	1	2	1	74	1	19	29	26	8	4	4
137	18	1	2	1	58	1	13	26	19	10	7	7
138	24	2	2	1	62	1	20	28	14	22	21	10
139	25	2	2	1	69	1	18	30	21	23	18	15
140	18	1	1	1	71	1	27	29	15	10	11	6
141	19	1	2	1	67	1	15	25	27	21	19	18
142	21	1	2	1	69	1	14	35	20	9	5	9
143	22	1	2	1	91	2	22	39	30	6	9	6
144	28	3	1	2	69	1	22	38	9	4	17	2
145	50	3	2	2	86	2	26	36	24	5	10	5
146	29	3	1	4	61	1	20	17	24	12	9	2
147	25	2	2	1	71	1	21	32	18	25	26	26
148	21	1	2	1	77	2	23	39	15	5	8	18

CONSENTIMIENTO INFORMADO POR INTERNET

Correo electrónico *

anyi.jasmin.15@gmail.com

La siguiente encuesta forma parte de un trabajo de investigación, cuyo objetivo general es; determinar la relación que existe entre el estrés académico y el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas en, los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Pampas - Tayacaja, en el año 2021. *

Comprendo

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos de la investigación denominada "ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCVELICA"; mediante la confirmación de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo por los investigadores: Darsis Morelia Vasquez Huamancaja y Vladimir Angel Ochoa Castillo. Se me ha notificado que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido. *

Acepto

AUTORIZACIÓN DEL IST PAMPAS



INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLOGICO PÚBLICO
"PAMPAS-TAYACAJA"
R.M. N° 705-87-ED



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Huancayo, 15 de noviembre del 2021

OFICIO N° 045-2021-DG- IESTP "P-T"

SEÑORES:

Bach. DARSIS MORELIA VASQUEZ HUAMANCAJA
Bach. VLADIMIR ANGEL OCHOA CASTILLO

CIUDAD. –

ASUNTO : RESPUESTA A SU SOLICITUD
REFERENCIA : OFICIO N° 001-E.P.NH-FCCSS-UPLA-2021

Es grato dirigirme a Ud. para hacerle llegar mi saludo cordial a nombre del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "Pampas-Tayacaja".

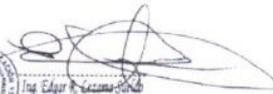
El presente tiene por finalidad, remitirle la respuesta al documento de la referencia, con la AUTORIZACIÓN para la realización de encuestas del 20 de noviembre al 20 de diciembre del 2021, vía online (formulario) de la investigación titulada **"Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en estudiantes de nivel superior en Huancavelica - 2021"**, a cargo de los bachilleres:

DARSIS MORELIA VASQUEZ HUAMANCAJA

VLADIMIR ANGEL OCHOA CASTILLO

Es propicia la ocasión para expresarle a usted las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Ing. Edgar A. Caceres Pineda
C.M. 101561016
DIRECTOR GENERAL



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Darsis Morelia Vasquez Huamancaja, identificada con D.N.I. 72281480, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCABELICA**; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 02 de setiembre del 2021



Darsis Morelia Vasquez Huamancaja
Responsable de la investigación



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Vladimir Angel Ochoa Castillo, identificado con D.N.I. 47447440, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCVELICA**; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 02 de setiembre del 2021

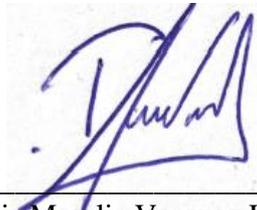


Vladimir Angel Ochoa Castillo
Responsable de la investigación

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha, yo Darsis Morelia Vasquez Huamancaja, identificada con D.N.I. 72281480, Domiciliada en Jr. Antares MZ F lote 18 Huancayo, egresada de la E.P. de Nutrición Humana, de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana Los Andes, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCVELICA”, se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 10 de octubre 2022



Darsis Morelia Vasquez Huamancaja

D.N.I. 72281480

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha, yo Vladimir Angel Ochoa Castillo, identificado con D.N.I. 47447440, Domiciliado en Jr. Dos de mayo 321, el Tambo, Huancayo; egresado de la E.P. de Nutrición Humana, de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana Los Andes, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR, SODIO Y GRASAS, EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN HUANCAVELICA”, se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 10 de octubre 2022



Vladimir Angel Ochoa Castillo

D.N.I. 47447440