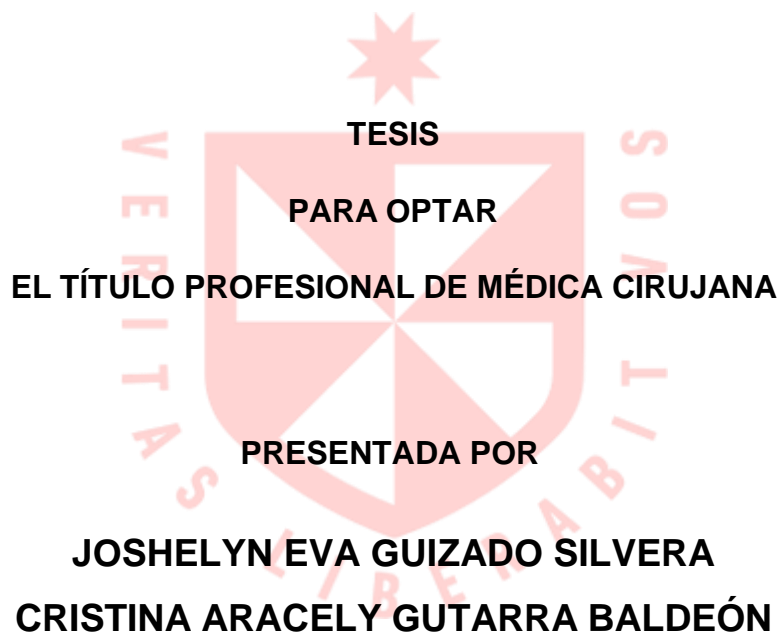


FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**ASOCIACIÓN DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL  
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA  
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA DURANTE LA  
PANDEMIA DE LA COVID-19, 2021**



**ASESOR**

**HUMBERTO RICARDO POMA TORRES**

**LIMA - PERÚ**

**2024**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada  
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ASOCIACIÓN DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL  
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA  
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA DURANTE LA  
PANDEMIA DE LA COVID-19, 2021**

**TESIS  
PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICA CIRUJANA**

**PRESENTADA POR**

**JOSHELYN EVA GUIZADO SILVERA  
CRISTINA ARACELYGUTARRA BALDEÓN**

**ASESOR:  
DR. HUMBERTO RICARDO POMA TORRES**

**LIMA, PERÚ**

**2024**

## **JURADO EVALUADO**

### **Presidente**

DAMAS CASANI, LUCY NELLY

### **Miembros**

QUISPE PANTA, SHIRLEY ROSSMERY  
MANCO LUJÁN, DAGOBERTO CARLOS

**DEDICATORIA:**

**JOSHELYN EVA GUIZADO SILVERA**

A mis padres, por darme gran fortaleza en los momentos más difíciles.

A mi hermana Evelyn, quien me formó, guio y motivó desde mi época de preparación académica, siendo una luz en mi camino.

**CRISTINA ARACELY GUTARRA BALDEÓN**

A mis padres, por su apoyo incondicional, y que me impulsaron a seguir este largo camino de Medicina.

A mi hermana Jacqueline, por ser mi fortaleza durante los momentos complicados de mi carrera.

## **AGRADECIMIENTOS**

A nuestro asesor, el Dr. Humberto Poma Torres, por su apoyo en la realización del presente estudio.

A los compañeros, por su buena disposición para participar en la investigación.

## ÍNDICE

RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	8
I. MATERIAL Y MÉTODOS .....	9
II. RESULTADOS .....	11
III. DISCUSIÓN .....	12
IV. CONCLUSIONES .....	16
V. RECOMENDACIONES.....	17
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	18
ANEXOS .....	20

## RESUMEN

**Contexto:** Los estudiantes de medicina humana pueden ser una de las poblaciones más vulnerables con mayores niveles de tensión, como resultado de diversos estresores académicos que conlleva los años de preinternado. Aquello podría influir en sus hábitos alimenticios, debido a que se tiene un mayor alcance a los alimentos chatarra y procesados, además de omitir comidas durante el día. **Objetivo:** Determinar si existe asociación entre el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de medicina humana.

**Sujetos y métodos:** Estudio transversal, analítico, desarrollado en estudiantes de onceavo y doceavo ciclo de la FMH-USMP, de cuales participaron 208 alumnos. Se aplicaron dos cuestionarios fusionados; la primera parte constaba de 30 preguntas sobre los hábitos alimenticios abarcando forma de consumo, tipo de alimento, lugar o ambiente y frecuencia; y la segunda por 31 ítems sobre el estrés académico incluyendo estresores, síntomas y estrategias de abordaje.

**Resultados:** El promedio de edad de los participantes fue  $23.23 \pm 1.32$  años, predominando el sexo femenino (68.3%) y los del 12vo ciclo (60.1%). Con respecto a los niveles de estrés académico, en su mayoría presentaban un nivel moderado (64.4%) y solo el 8.7% un nivel leve. En cuanto a los hábitos alimenticios, mayormente fueron regulares (49.0%), siendo solo un 22.1% malos. No se observó una relación estadísticamente significativa entre el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el estrés académico ( $P = 0.539$ ); asimismo fue con el sexo ( $P = 0.609$ ).

**Conclusiones:** El desarrollo de malos hábitos alimenticios no se encuentra asociado al estrés académico en los alumnos de sexto año de la USMP-FMH.

**Palabras clave:** Estrés, hábitos, alimentos, estudiantes, ciclo, sexo, asociación.



## ABSTRACT

**Context:** Human medical students may be one of the most vulnerable populations to have higher levels of stress, as a consequence of the various academic stressors that come with the pre-internship years. This could influence their eating habits, due to increased access to junk food and processed foods, in addition to skipping meals during the day.

**Objective:** To determine whether there is an association between the development of poor eating habits and academic stress in medical students.

**Subjects and methods:** Analytical cross-sectional study developed in eleventh and twelfth cycle students of the FMH-USMP, of which 208 students participated. Two merged questionnaires were applied; the first part consisted of 30 questions on eating habits including form of consumption, type of food, place or environment and frequency; and the second part consisted of 31 items on academic stress including stressors, symptoms and coping strategies.

**Results:** The mean age of the participants was  $23.23 \pm 1.32$  years, predominantly female (68.3%) and those in the 12th cycle (60.1%). Regarding the level of academic stress, the majority presented a moderate level (64.4%) and only 8.7% a mild level. Regarding eating habits, most were fair (49.0%) and only 22.1% were poor. There was no statistically significant relationship between the development of bad eating habits and the development of poor eating habits. There was no statistically significant relationship between the development of poor eating habits and the development of poor eating habits. There was no statistically significant relationship between the development of poor eating habits and academic stress ( $P = 0.539$ ); likewise it was with sex ( $P = 0.609$ ).

**Conclusions:** The development of poor eating habits is not associated with academic stress in sixth year students of the USMP-FMH.

**Keywords:** Stress, habits, food, students, cycle, sex, association.

NOMBRE DEL TRABAJO

**ASOCIACIÓN DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA**

AUTOR

**JOSHELYN GUIZADO SILVERA**

RECuento DE PALABRAS

**4558 Words**

RECuento DE CARACTERES

**25084 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**25 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**109.5KB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 8, 2024 9:12 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 8, 2024 9:12 AM GMT-5**

● **15% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material bibliográfico
- Material citado



Humberto Ricardo Poma Torres  
DNI: 06561447  
ORCID: 0000-0002-7920-8036

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un factor predisponente de diversas enfermedades, debido a que resulta perjudicial para el estado físico y mental, por ello se le considera un problema global de salud <sup>(1,2)</sup>. Existen múltiples factores que lo desencadenan en los universitarios, siendo uno de ellos la parte académica <sup>(3)</sup>. Dentro de dicha población se ha descrito que los estudiantes tienen una mayor prevalencia a un cuadro crónico, lo cual se atribuye a diversos estresores académicos como la sobrecarga de deberes, las evaluaciones, el poco tiempo para realizar algunas actividades, las altas cargas horarias y el propio ingreso a la universidad <sup>(2,4,5,6)</sup>.

Aquella tensión puede influir en los hábitos alimenticios, esto al omitir comidas durante el día, transformando su patrón de alimentación previamente establecido en la infancia debido a la poca influencia de los tutores o al elegir alimentos poco saludables como la comida rápida, tipo bocadillo, chatarra y refrescos altos en azúcares; en vista que tienen un acceso rápido y fácil a estos en las universidades u hospitales <sup>(2,7,8,9)</sup>. Tales hábitos impactan como un factor coadyuvante de las enfermedades crónicas no transmisibles que incluyen obesidad, diabetes, patología coronaria y neoplasias <sup>(7)</sup>.

En diferentes estudios se han analizado los hábitos alimenticios generados por el estrés académico, pero a pesar de ello los resultados no han sido concluyentes, difiriendo según el sexo, población y cultura <sup>(8,9)</sup>. Múltiples investigaciones los han documentado en alumnos de medicina de los primeros años. Sin embargo, está pendiente profundizar el estudio en los últimos ciclos, aquellos que se encuentran en la transición de realizar prácticas hospitalarias, es decir, a la etapa de internado médico donde asumen mayores responsabilidades <sup>(8,9,10,11)</sup>.

La evidencia sugiere que la tensión que se genera en la etapa universitaria es un factor crítico para desarrollar malos hábitos alimenticios y/o conductas nocivas para la salud. No obstante, en nuestro país dicha asociación no ha sido completamente explorada en la población universitaria que cursa los últimos semestres. Presumimos que los estudiantes con estrés académico tienen mayor predisposición a desarrollar malos hábitos alimenticios que aquellos que no, por lo que el fin del estudio es determinar si existe una asociación y que posible variabilidad se presenta según el sexo.

## I. MATERIAL Y MÉTODOS

La presente investigación es un estudio de tipo cuantitativo, observacional, correlacional, transversal y analítico que se realizó en una población de 454 estudiantes de 6to año de Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres, dicha institución es un centro de educación particular y su sede principal se ubica en el distrito de La Molina, del departamento de Lima, Perú.

La recolección de información se realizó mediante encuestas en línea; durante dicho periodo el plan de estudio de la universidad ejecutaba las practicas de manera presencial abarcando el 60% de las horas y de manera virtual la teoría, comprendiendo el 40% restante. realizaba de manera virtual el 40% de . El estudio fue revisado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres, cumpliendo con los principios bioéticos necesarios.

La población universal está constituida por los 454 estudiantes que se encuentran cursando el onceavo y doceavo ciclo de la carrera. Mediante el programa Epi Info obtuvimos un tamaño muestral de 208 alumnos, con un intervalo de confianza de 95% y un margen de error de 5%. Mediante el proceso censal evaluamos nuestros criterios de inclusión y exclusión.

- **Criterios de inclusión:** Se consideraron a los alumnos de medicina de la USMP que se encuentren matriculados en el ciclo 2022-1, cursando el onceavo y doceavo ciclo de la carrera. Además, participaron en el estudio mediante la aceptación del consentimiento informado.
- **Criterio de exclusión:** Se excluyeron a quienes estudien y trabajen simultáneamente durante el ciclo académico, encuestas que no hayan sido completamente rellenas y estudiantes que se encuentren embarazadas, casadas o con hijos.

Se incluyó como variable independiente el estrés académico- que se definió como producido por las demandas que se exige en el entorno académico- lo cual se midió usando el instrumento SISCO. La variable dependiente fue la práctica de malos

hábitos alimenticios, y fue definida como la costumbre en ingerir comida durante el día y/o que contengan alto contenido de azúcar, grasas saturadas o harinas refinadas, la cual fue evaluada mediante el cuestionario de hábitos alimenticios.

Se aplicó una encuesta a través del programa Google Forms, que incluyó el consentimiento informado, el instrumento de SISCO que constó de 31 preguntas que abarcaron la identificación de estresores, síntomas y estrategias de combate, además el cuestionario de hábitos alimenticios presentó 30 preguntas, especificaba la forma de consumo alimenticio, tipo de alimento, ambiente y frecuencia. Ambos validados por jueces expertos con un alfa de Cronbach de 0,8.

Los datos fueron obtenidos en las encuestas recogidos y registrados en tablas de frecuencia y de doble entrada en Excel. Además, se realizó un control de calidad donde se filtraron los resultados, siguiendo nuestros criterios de inclusión, exclusión y vacíos anormales.

Posteriormente se exportó al SPSS para realizar un análisis univariado, análisis bivariado, la prueba de Chi-cuadrado y cálculos de los OR al 95%. Se consideraron dos grupos de la población, donde se analizaron los que presentaron estrés académico y los que no, de los cuales se clasificaron por niveles, y así pudimos valorar si existía la relación con la presencia de malos hábitos alimenticios, según la edad y sexo.

## II. RESULTADOS

Se recolectaron un total 239 encuestas, de las cuales se descartaron 31 según los criterios previamente descritos (16 no fueron completamente rellenas, 1 tenía  $\geq 1$  hijo, 13 trabajan y el 1 restante cumplía con los dos últimos criterios mencionados), siendo elegibles solo 208 fichas. Las características sociodemográficas de los participantes se plasman de manera resumida en la Tabla 1. Se observó que el promedio de edad de los estudiantes fue de  $23.23 \pm 1.32$  años, y que el sexo femenino predominó con un 68.3%, al igual que los de 12vo ciclo con un 60.1%.

Asimismo, en la Tabla 2 se describe que el estrés académico tuvo una frecuencia de 56.4% con una intensidad de 72.3% en los alumnos. Con respecto a sus niveles, se encontró que en su mayoría manifestaron un nivel moderado, abarcando el 64.4%, y solo el 8.7% tenía un nivel leve. Dentro de la dimensión de reacciones, las psicológicas predominaron con un 55.9%, seguidas de las físicas con 52.1% y las reacciones del comportamiento con 47.4%, donde el ítem de relevancia fue el aumento o reducción del consumo de alimentos, obteniendo un 54.6%.

En cuanto a la frecuencia de las estrategias de combate, fue del 52.6%, en el cual resaltaron la habilidad asertiva y la elaboración de un plan con un 61.4% y 60.1% respectivamente. En contraste, los elogios a sí mismo obtuvo un 38.3%.

Finalmente, referente a los estresores, los que se presentaron mayor frecuencia fueron la sobrecarga de tareas y trabajos académicos (73.8%), el tiempo limitado para realizar el trabajo (71.0%) y las evaluaciones de los profesores (70.3%). Por otro lado, respecto al estado de desarrollo de los hábitos alimenticios, en su mayor parte fueron regulares, comprendiendo el 49.0%, siendo solo un 22.1% malos.

La asociación entre el estrés académico y el desarrollo de malos hábitos alimenticios en estudiantes de sexto año de medicina humana se resume en la Tabla 3. No se observó una relación estadísticamente significativa entre el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el estrés académico ( $P = 0.539$ ); asimismo fue con el sexo ( $P = 0.609$ ).

### III. DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo encontrar una asociación entre el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la USMP. Los participantes cursaban el 6to año de la carrera de medicina con una edad promedio de  $23.23 \pm 1.32$  años, habiendo una mayor acogida del sexo femenino. Se observó su participación en el 68,3% de los resultados.

El 64,4% de la población presentó un puntaje entre el 34 al 66%, lo cual indica que manifiestan un estrés académico de nivel moderado, donde en su relación con los hábitos alimenticios el 32,7% presentó un indicador regular, el 18,3% bueno y el 13,5% malo. El nivel severo de tensión académica se halló en el 26,9% de la población, en el cual un 13,5% reveló un nivel regular de hábitos alimenticios. Por ello cabe destacar que los niveles moderado y severo de estrés académico fueron los de más relevancia. Sin embargo, no tuvieron una asociación con los malos hábitos alimenticios, en razón que el mayor porcentaje abarcaba un 49% de regulares y un 28,8% de buenos hábitos. Asimismo, se pudo observar que solo el 22,1% de nuestra población llevaba una mala alimentación por sus hábitos alimenticios, en el que tuvo un predominio en el sexo femenino (16,3%), debido a su mayor participación.

La intensidad del estrés es de un 72,3%, lo que nos indica que los alumnos lo perciben de una manera severa. Asimismo, el promedio del nivel de frecuencia del académico en nuestra población fue en un 56%, lo cual refleja que en general la población se encuentra en un nivel moderado. Además, el SISCO nos permitió valorar tres dimensiones, de las cuales podemos resaltar que el 55,9% tuvo síntomas psicológicos.

En cuanto a su entorno, los alumnos sintieron una mayor percepción en la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, ya que fue uno de los principales estresores con un valor de 73,8%. Por otro lado, una de las maneras que tuvo la población de afrontar el estrés fue la habilidad asertiva, defendiendo sus ideas y emociones sin dañar a su entorno, por lo cual tuvo un 61,4% de asertividad. Por último, con respecto al valor P este fue  $<0.126$ , lo que nos demostró que no se presenta una asociación entre nuestra búsqueda de variables.

Uno de los posibles motivos fundamentales por el que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre nuestras variables principales, a pesar de la tendencia hacia niveles moderados-severos de estrés académico, es la aplicación de diversos métodos de manejar el estrés, cómo: elaborar un plan de ejecución para sus responsabilidades, al verbalizar el evento que les preocupa, defender sus ideas de manera asertiva y buscar información con respecto a la situación. Todo ello se atribuye a que nuestra investigación fue aplicada en estudiantes que cursan los últimos ciclos, los cuales pudieron ir adquiriendo medidas de adaptación mediante la experiencia de años previos.

Por consiguiente, planteamos que los alumnos al emplear las formas para enfrentar el problema previamente descritas logran un manejo asertivo del estrés académico, y evitan que ello influya significativamente en sus hábitos alimenticios, pues al aplicarlas han logrado reducir el consumo de comidas poco saludables. Ciertas investigaciones también han demostrado poca o ninguna asociación al relacionar ambas variables, en el 2020 Flores S et al. revelaron que menos de la mitad de los participantes presentaron hábitos alimenticios inadecuados, siendo en su mayoría los del último ciclo de la carrera, por lo que tampoco se halló una correlación directa entre el estrés académico y los malos hábitos. Sin embargo, dicho estudio se realizó en universitarios de nutrición <sup>(12)</sup>.

Por otro lado, Tutaya F en el 2020 notificó que los hábitos alimenticios solo tuvieron pequeñas asociaciones con algunos aspectos del estrés académico, siendo atribuido a la dificultad que conlleva medir adecuadamente dichos hábitos, debido a que difieren ampliamente según la demográfica; motivo que también consideramos en nuestro estudio ante la no asociación entre el sexo y los hábitos alimenticios, lo que atribuimos a la baja disponibilidad de participación parte de los hombres <sup>(3)</sup>.

Otra probable razón es que el estudio se realizó durante finales de la pandemia por lo que en su mayoría se realizaban clases en línea, lo cual pudo haber influido positivamente tanto en el manejo del estrés como en el balance de la alimentación del alumno, al disponer de un mayor control sobre el tiempo, evitando la omisión de comidas y teniendo un fácil alcance a alimentos caseros durante el día. No obstante, según Fernández D et al. diferentes estudios mencionan que la pandemia también



afectó negativamente en los comportamientos alimenticios en los universitarios. Cabe resaltar que fue debido al confinamiento obligatorio, situación que no ocurría durante la recolección de datos.

Dentro de las fortalezas de la investigación resaltamos los criterios de inclusión y exclusión que nos permitieron ser específicos en la captación de nuestra población para poder medir el estrés relacionado a la parte académica.

Sin embargo, hay limitaciones en nuestro estudio como la escasa participación de los alumnos varones. Adicionalmente, los hábitos alimenticios implicaron un enfoque más específico, por lo que se debió añadir un cuadro de comentario al instrumento con relación a ese aspecto para obtener resultados más exactos.

Asimismo, el estrés académico varía a lo largo del ciclo y se ve influido por el cronograma de exámenes, por lo cual se debió encuestar a la población en dos tiempos distintos (inicio de ciclo y previo a exámenes) para obtener resultados más concretos sobre el tema de estudio. En última instancia, como consecuencia de ser un estudio transversal, no nos permitió observar las relaciones de causalidad entre las variables estudiadas, ni las que se presentarán en un futuro.

En consideración con los sesgos que podrían existir en los estudiantes encuestados el factor memoria con respecto al consumo de alimentos de su día a día puede verse alterado. También un pequeño sector de nuestro estudio puede haber realizado la encuesta con ligereza, y en consecuencia alterar los resultados.

Con relación a la validez externa del estudio la encontramos en nuestro contenido, tiene carácter de importancia prevenir los malos hábitos alimenticios y el estrés académico en los estudiantes de medicina, debido a la relevancia clínica que implican estas condiciones, así como el instrumento empleado, el cual amparado por antecedentes nacionales donde también se documentó su uso, permite que futuros investigadores se puedan basar en nuestro trabajo para desarrollar estudios sobre este tema.

Finalmente, como la investigación se realizó con estudiantes de medicina en su mayoría que asisten a una sola facultad universitaria privada, y que únicamente se dedican a estudiar, es posible que no se pueda generalizar los resultados en toda la población.

#### **IV. CONCLUSIONES**

1. Los resultados reflejan que los estudiantes de preinternado en su mayoría poseen manifiestan hábitos alimenticios regulares.
2. Se identifica un nivel moderado de estrés académico, pero son percibidos con una intensidad severa por los universitarios.
3. Se concluye que el desarrollo de malos hábitos alimenticios no tiene relación significativa con el estrés académico que presentan los alumnos del sexto año de la carrera de Medicina en la USMP, por lo que se rechaza la hipótesis general.

## **V. RECOMENDACIONES**

1. Impulsar campañas de salud y nutrición para promover buenos alimenticios.
2. Añadir un taller de actividades deportivas en la malla curricular de todos los años académicos, para reducir el estrés académico y promover una vida saludable.
3. Implementar el servicio de asesorías de nutrición a los estudiantes de medicina para generar buenos hábitos alimenticios.
4. Se aconseja evaluar los niveles de estrés académico en dos distintos momentos durante el ciclo para que los resultados sean más precisos, a fin de combatir el alto porcentaje de regulares y malos hábitos alimenticios.
5. Se plantea que para futuros estudios se abarque las medidas saludables que realizan los universitarios, y así formar un plan de factores protectores dirigido a las futuras promociones de manera personalizada.
6. Abordar el aspecto de los hábitos alimenticios a través de la venta de menú y snacks saludables en las cafeterías de mayor acceso por parte de los estudiantes, con una oferta variada para poder seguir un mejor plan alimenticio.
7. Para futuros estudios, se sugiere emplear un instrumento que permita evaluar de manera más específica las dimensiones que implica los comportamientos alimentarios.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Ali Jara RM. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia PreUniversitaria en Villa El Salvador 2016. [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [Citado 20 mayo de 2023]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Ali\\_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Ali_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. AlJaber MI, Alwehaibi AI, Algaeed HA, et al. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care*. 2019; 8(2):390-400.
3. Tutaya Legua FO. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima [Tesis en Internet]. [Lima]: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2020 [Citado 20 mayo de 2023]. Disponible en: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA\\_LEGUA\\_FIAMA\\_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Lemos M, Henao Pérez M, López Medina DC. Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *iMedPub Journals*. 2018; 14(2:3):1-8.
5. Otero Marrugo G, Carriazo Sampayo G, Támara Oliver S, et al. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Rev CES Med*. 2020; 34(1): 40-52.
6. Toribio Ferrer C, Franco Bárcenas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*. 2016; 3(7):11-18.
7. Torres Mallma C, Trujillo Valencia C, Urquiza Díaz AL, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr*. 2016; 43(2):146-154.
8. Choi JK. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*. 2020; 12(5):1-10.
9. Mohamed BA, Mahfouz MS, Badr MF. Food Selection Under Stress Among Undergraduate Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Psychol Res Behav Manag*. 2020; 13:211-221.
10. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2019; 36(6):1339-1345.

11. Fernández D, Barrios L, Viveros G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev chil nutr. 2022; 49(5):616-624.
12. Flores Ramos SN, Maravi Zorrilla YA. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020. [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad María Auxiliadora; 2020 [Citado 20 mayo de 2023]. Disponible en: [http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/464/TESIS\\_FLORES-MARAVI\\_UMA\\_NUTRICI%C3%93N%20Y%20DIET%C3%89TICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICI%C3%93N%20Y%20DIET%C3%89TICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

Tabla 1. Características socio demográficas y niveles del estrés académico y hábitos alimenticios de los alumnos de sexto año de la FMH-USMP, Lima 2022.

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	
<b>Edad (años)</b>	
Min	21
Max	29
DS	1.32
Media	23.23
Mediana	23
<b>Sexo</b>	
	<b>N (%)</b>
Hombre	66 (31.7)
Mujer	142 (68.3)
<b>Ciclo Académico</b>	
	<b>N (%)</b>
Onceavo	83 (39.9)
Doceavo	125 (60.1)
<b>Estrés académico</b>	
	<b>N (%)</b>
Leve	18 (8.7)
Moderado	134 (64.4)
Severo	56 (26.9)
<b>Malos Hábitos Alimenticios</b>	
	<b>N (%)</b>
Malos	46 (22.1)
Regulares	102 (49.0)
Buenos	60 (28.8)

Min: mínimo, Max: máximo, DS: desviación estándar

Tabla 2: Dimensiones del estrés académico en los alumnos de sexto año de la FMH-USMP, Lima 2022.

<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	
<b>Frecuencia</b>	56.4%
<b>Intensidad</b>	72.3%
<b>Dimensiones</b>	(%)
<b>Reacciones</b>	52.5
Físicas	52.1
Psicológicas	55.9
De comportamiento	47.4

Aumento o reducción del consumo de alimentos	54.6
<b>Estrategias de manejo</b>	52.6
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	61.4
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	60.1
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	50.5
Elogios a sí mismo	38.3
Búsqueda de información sobre la situación	55.0
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	50.2
<b>Estresores</b>	66.0
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	70.3
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	73.8
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	67.2
No entender los temas que se abordan en la clase	68.6
La competencia con los compañeros de grupo	56.4
Tiempo limitado para hacer el trabajo	71.0
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	64.8
La personalidad y carácter del profesor	56.1

Tabla 3: Los malos hábitos alimenticios en función del estrés académico y sexo de los alumnos de sexto año de la FMH-USMP, Lima 2022.

Características	Hábitos Alimenticios			Valor P
	Malos n (%)	Regulares n (%)	Buenos n (%)	
<b>Estrés Académico</b>				



Leve	4 (1,9)	6 (2,9)	8 (3,8)	0,539
Moderado	28 (13,5)	68 (32,7)	38 (18,3)	
Severo	14 (6,7)	28 (13,5)	14 (6,7)	
<b>Sexo</b>				
Hombre	12(5,8)	33(15,9)	21(10,1)	0,609
Mujer	34(16,3)	69(33,2)	39(18,8)	

---

### Matriz de consistencia

Título de la investigación	Pregunta de investigación	Objetivo	Hipótesis	Variables	Tipo y diseño de estudio	Diseño muestral	Recolección de datos
ASOCIACIÓN DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19, 2021	¿Existe asociación entre el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de medicina humana de la USMP durante la pandemia de la Covid-19?	<b>General:</b> Determinar si existe asociación entre el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de medicina humana de la USMP	Existe asociación entre el estrés académico de los estudiantes universitarios de medicina humana y el desarrollo de los malos hábitos alimenticios.	<b>Independiente:</b> Estrés Académico  <b>Dependiente:</b> Malos hábitos alimenticios	Cuantitativo, observacional, correlacional y transversal.	<b>Población:</b> 454 estudiantes del 11vo y 12vo ciclo de la USMP - FMH	<b>Tipo de instrumento:</b> cuestionarios validados
		<b>Específicos:</b> - Identificar el estado de desarrollo de malos hábitos alimenticios en los estudiantes de medicina humana de la USMP  - Identificar el estrés académico en estudiantes de medicina humana de la USMP  - Asociar el desarrollo de malos hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de medicina humana de la USMP				<b>Tamaño muestral:</b> 208 estudiantes	
		<b>Tipo de muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia					

## Matriz de Variables

Variable	Definición	Tipo por su naturaleza	Indicador	Escala de medición	Categorías y sus variables	Medio de verificación
Estrés Académico	Estrés producido por las demandas que se exige en el entorno académico	Cualitativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Físicas</li> <li>◦ Psicológicas</li> <li>◦ Comportamentales</li> </ul> </li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> <li>• Estresores</li> </ul>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel leve: 0 – 33%</li> <li>• Nivel moderado: 34 – 66%</li> <li>• Nivel severo: 67 – 100%</li> </ul>	Cuestionario validado por Arturo Barraza Macías (22).
Malos Hábitos Alimenticios	Costumbre en ingerir extensas porciones de comida durante el día y/o que contengan alto contenido de azúcar, grasas saturadas o harinas refinadas.	Cualitativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno, almuerzo y cena:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Tipos de alimentos consumidos</li> <li>◦ Tipo de bebidas consumidas</li> <li>◦ Lugar y ambiente</li> <li>◦ Frecuencia semanal</li> </ul> </li> <li>• Alimentos entre comida</li> <li>• Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos</li> <li>• Promedio diario de líquido</li> </ul>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malos: 0 - 68</li> <li>• Regulares: 69 - 77</li> <li>• Buenos: &gt; 78</li> </ul>	Cuestionario validado por Ángel Rengifo y Rosario Sánchez (23).
Edad	Lapso de tiempo que transcurre desde el	Cuantitativo	Años del alumno	Razón	Años cumplidos	Cuestionario

	nacimiento hasta el momento de la encuesta.					
Sexo	Condición biológica, que asigna atributos sexuales masculinos o femeninos.	Cualitativo	Sexo del alumno	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>	Cuestionario
Ciclo Académico	Periodo académico donde se encuentra matriculado el alumno.	Cualitativo	Ciclo académico que cursa el alumno	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11vo ciclo</li> <li>• 12vo ciclo</li> </ul>	Cuestionario