



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en  
estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San  
Juan de Lurigancho, 2024.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciado en Nutrición

**AUTORES:**

Almeyda Huallpatuero, Flor Andrea ([orcid.org/0000-0001-5016-3746](https://orcid.org/0000-0001-5016-3746))

Ordoñez Valverde, Meysi Nicole ([orcid.org/0000-0002-3762-1893](https://orcid.org/0000-0002-3762-1893))

**ASESORA:**

Mg. Arauco Lozada, Tania ([orcid.org/0000-0002-6375-8260](https://orcid.org/0000-0002-6375-8260))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA- PERÚ

2024

## DEDICATORIA

A nuestros padres,  
nuestro amigo Daniel Ramos,  
compañera de estudio  
y docentes.

## AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, por brindarnos su apoyo en cada momento, por darnos ánimo cuando sentimos frustración y cansancio, y por todo lo que nos han brindado durante nuestra carrera.

A nuestro amigo Daniel Ramos, por brindarnos su apoyo, conocimientos y amistad en momentos de estudios y dificultades.

De manera viceversa a nuestra compañera de estudio, por brindar su fuerza, compromiso, empeño, carácter y sobre todo responsabilidad.

A nuestros docentes, porque fuera de clases, nos brindaron su tiempo, sabiduría y responsabilidad para guiarnos en este estudio.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ARAUCO LOZADA TANIA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.", cuyos autores son ORDOÑEZ VALVERDE MEYSI NICOLE, ALMEYDA HUALLPATUERO FLOR ANDREA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 16 de Mayo del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ARAUCO LOZADA TANIA DNI: 45415314 ORCID: 0000-0002-6375-8260	Firmado electrónicamente por: TARAUCOLO el 16- 05-2024 22:45:38

Código documento Trilce: TRI - 0750284



## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE AUTOR



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

### Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, ORDOÑEZ VALVERDE MEYSI NICOLE, ALMEYDA HUALLPATUERO FLOR ANDREA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MEYSI NICOLE ORDOÑEZ VALVERDE DNI: 72323280 ORCID: 0000-0002-3762-1893	Firmado electrónicamente por: MORDONEZV el 16-05- 2024 22:52:52
FLOR ANDREA ALMEYDA HUALLPATUERO DNI: 71429118 ORCID: 0000-0001-5016-3746	Firmado electrónicamente por: FALMEYDAH el 16-05- 2024 22:49:07

Código documento Trilce: TRI - 0750285

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Variables y operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos	15
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIONES	25
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS	
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria.....	17
Tabla 2. Tabla cruzada el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de secundaria.....	23
Tabla 3. Pruebas de chi-cuadrado.....	24

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Gráfico 1. Nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria.....	18
Gráfico 2. Hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria.....	19
Gráfico 3. Omisión de tiempos principales de comida de los estudiantes de secundaria.....	20
Gráfico 4. Frecuencia de consumo de comida chatarra de los estudiantes de secundaria.....	21
Gráfico 5. Frecuencia de consumo de comida rápida de los estudiantes de secundaria.....	22



## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024. **Materiales y métodos:** Estudio de tipo básico, de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, diseño no experimental y de alcance temporal transversal. El estudio contó con una muestra de 148 estudiantes (entre varones y mujeres). La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos usados fueron: Inventario SISCO y Cuestionario sobre hábitos alimentarios; para evaluar el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios, respectivamente. **Resultados:** El valor obtenido de la prueba chi-cuadrado fue menor al margen de error (0,05). Asimismo, el 50.7% deben conservar sus hábitos alimenticios y tienen estrés leve, moderado y profundo, con un 21.6%, 23.6% y 5.4% respectivamente; sin embargo, el 49.3% deben modificar sus hábitos alimenticios y cuentan con estrés leve (5.4%), moderado (34.5%) y profundo (9.5%). **Conclusión:** Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024.

**Palabras clave:** Estrés académico, hábitos alimentarios, adolescentes.

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the relationship between academic stress and eating habits of high school students of the I.E.P. "San Agustín" school, San Juan de Lurigancho, 2024. **Materials and methods:** Basic study, quantitative approach, correlational level, non-experimental design and cross-sectional temporal scope. The study included a sample of 148 students (male and female). The technique used was the survey and the instruments used were: SISCO Inventory and Eating Habits Questionnaire; to evaluate the level of academic stress and eating habits, respectively. **Results:** The value obtained from the chi-square test was less than the margin of error (0.05). Likewise, 50.7% should keep their eating habits and have mild, moderate and deep stress, with 21.6%, 23.6% and 5.4% respectively; however, 49.3% should modify their eating habits and have mild (5.4%), moderate (34.5%) and deep stress (9.5%). **Conclusion:** There is a relationship between academic stress and eating habits of secondary school students of the I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.

**Keywords:** Academic stress, eating habits, adolescents.

## I. INTRODUCCIÓN

La escuela, siendo parte del núcleo vital de la educación, provee ambientes de formación a nivel individual y colectivo dónde no sólo se adquieren conocimientos académicos sino también expresiones culturales, sociales y costumbres <sup>1</sup>. En este sentido, los adolescentes son un grupo particularmente vulnerable ya que forman hábitos alimentarios saludables <sup>2,3</sup> o no saludables <sup>4,5</sup>, en base a factores internos y externos, los cuáles perduran a lo largo de su vida impactando directamente en su salud <sup>6</sup>. Se debe tener en cuenta que, el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados propicia diversos tipos de malnutrición por exceso o déficit <sup>7</sup>. Como, por ejemplo, el incremento del Índice de Masa Corporal (IMC), conduce al sobrepeso y obesidad, el cuál es un factor de peligro relacionado a la morbilidad y mortalidad en la adultez <sup>8</sup>.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), la prevalencia nacional de sobrepeso en personas de 15 años a más, en el año 2022, fue de 37.5%. A nivel regional, se observó que este porcentaje es predominante en la zona costera del país, continuando con la Selva y por último la Sierra, con un 38.4%, 36.2% y 35.1% respectivamente <sup>9</sup>. A nivel local, según el Análisis de Situación de Salud del distrito de San Juan de Lurigancho del año 2019, la “obesidad y otros tipos de hiperalimentación” ocupa el tercer puesto de morbilidad entre los adolescentes siendo sólo superado por las “infecciones respiratorias” y “caries”; ubicándose con una prevalencia de 9.77% y 9.35% para mujeres y varones, respectivamente <sup>10</sup>.

Al presentar sobrepeso u obesidad existe una mayor probabilidad de tener ciertas patologías como: dislipidemias, accidentes cerebro vasculares (ACV), enfermedades cardiovasculares, infarto agudo de miocardio, enfermedades oncológicas, enfermedades respiratorias, diabetes, problemas psicológicos (baja autoestima, depresión, trastornos de la alimentación), entre otros <sup>11</sup>.

Según la OMS, la adolescencia es una etapa compleja de transformación de la niñez a la adultez que abarca desde los 10 hasta los 19 años; otras organizaciones como la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la adolescencia lo sitúa hasta

los 21 años. Sin embargo, ambas coinciden en que se dividen en tres fases: temprana, media y tardía <sup>12</sup>. En esta etapa transcurre una serie de cambios a nivel fisiológico, como el desarrollo de características sexuales y la aceleración del crecimiento, en cuanto al nivel psicológico están los pensamientos e ideales, por último, a nivel social <sup>13</sup>. Todos estos procesos fisiológicos demandan una dieta elevada en calorías y nutrientes de calidad, que pueda compensar el desgaste físico y mental de estos individuos <sup>14</sup>. Por otra parte, los estudiantes adolescentes padecen tensiones propias del entorno escolar como, por ejemplo: situaciones bajo presión, sobrecarga de deberes en tiempo limitado o inadecuada relación con los docentes; permitiendo la aparición de emociones negativas como la frustración, temor o desesperación <sup>15</sup>. Dicho de otra forma, además de asumir mayores responsabilidades y obligaciones propias de la edad, se les exige ajustarse a los nuevos parámetros del sistema educativo.

Por lo tanto, el estrés académico afecta directamente la salud de los adolescentes, incrementando la probabilidad de desarrollar conductas alimentarias poco saludables alterando de forma negativa los patrones de consumo de alimentos desde muy temprana edad <sup>16</sup>. Por ejemplo, individuos que están sometidos a una ansiedad constante, tienen mayor tendencia a ingerir alimentos de rápida preparación y productos ultraprocesados que contienen elevada cantidad de grasas saturadas, azúcares refinados, sodio y calorías; siendo a su vez con escaso contenido de fibra, vitaminas y minerales lo que perjudica su desarrollo.

Por ende, se plantea la siguiente pregunta de acuerdo a la problemática observada: ¿Existe alguna relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes del nivel secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024?

La justificación teórica de este proyecto se realizó con el fin de brindar información sobre el estrés académico y los hábitos alimentarios, dado que puede existir una relación, debido a factores estresantes que pueden alterar los hábitos alimentarios, con ello se busca aportar a futuras investigaciones. En cuanto a la parte práctica se busca que los padres tengan incentivos de conocer los estresores que pueden ocasionar consecuencias perjudiciales para la salud como el mal hábito alimentario,

mediante la intervención del proyecto de investigación. Por otra parte, la justificación metodológica, busca contribuir a través del conocimiento que obtendrán los padres de los estresores en sus hijos, así logrando aminorar problemas de hábitos alimentarios, ya que un mal hábito alimentario conjuntamente con el estrés, puede causar un mal rendimiento a nivel académico.

El presente proyecto de investigación, tiene como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024. Además, tuvo como objetivos específicos: Siendo el primero, evaluar el estrés académico de los estudiantes del nivel de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024. Y el segundo, evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.

De acuerdo con lo mencionado se exponen las siguientes hipótesis: alternativa y nula. La primera menciona que existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024. Mientras que la segunda menciona que, no existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

Un grupo de cuatro investigadores realizaron un estudio en el año 2022, cuyo objetivo fue averiguar sobre hábitos alimentarios de jóvenes pertenecientes al Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias ubicado en el estado de Jalisco, México. Para ello, tuvieron a 229 alumnos como participantes, a quienes se les aplicó un cuestionario virtual, por lo cual, se les encuestó acerca del estrés y su relación con la ingesta alimentaria del día. Los resultados obtenidos determinaron que el 29.3% de los alumnos seguía una alimentación no saludable, 40.6% poco saludable y 30.1% saludable; por otro lado, en momentos de estrés el 52.4% ingiere una mayor cantidad y 31% una menor cantidad de alimentos <sup>17</sup>.

Caso D. y colaboradores ejecutaron un estudio de análisis descriptivo a 748 estudiantes universitarios provenientes de Francia e Italia, en el año 2020, cuyo objetivo fue evaluar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios poco saludables. El público fue reclutado por medio virtual, invitándolos a participar de forma voluntaria. Los resultados mostraron que características sociodemográficas como la nacionalidad afecta el consumo de alimentos, por ejemplo: sólo los estudiantes italianos mostraron mayor ingesta de snacks ( $\beta = 0,05$ ,  $p < 0,001$ ) antes estrés académico, lo mismo consumo de alimentos dulces ( $\beta = 0.14$ ;  $p < 0.05$ ). Por otra parte, es interesante que en presencia de estrés académico el consumo de comida chatarra aumentó en estudiantes italianos ( $\beta = 0.12$ ,  $p < 0.01$ ) y disminuyó en los franceses ( $\beta = -0.21$ ,  $p < 0.05$ ) <sup>18</sup>.

Mohammed I. y colaboradores, realizaron un estudio en el año 2019, en Arabia, con el objetivo de evaluar los hábitos alimentarios y definir su asociación con el estrés entre estudiantes que estudian medicina. El estudio fue de tipo transversal, con una muestra de 105 hombres árabes con edad de 21 años aproximadamente. Los resultados de este estudio confirmaron tres hipótesis: la primera hipótesis indica que los estudiantes que cursan el primer año tienen un nivel de estrés elevado más que los que están cursando el segundo y tercero; la segunda hipótesis, indica que el aumento de centros de comida rápida ha llegado a aumentar las posibilidades de que consuman alimentos no saludables; por último, la tercera hipótesis, menciona que los alumnos con niveles elevados de estrés consumen más alimentos

inadecuados, que los que tienen bajos niveles de estrés. Cabe mencionar, que la conclusión obtenida según autores, indica que es de suma importancia poder desarrollar un programa de intervención, con el fin de disminuir el estrés y promover buenos hábitos alimentarios en los estudiantes <sup>19</sup>.

Shatha A. y colaboradores, determinaron un estudio en el año 2023, en Arabia. Por lo cual, tenían como objetivo identificar la relación entre estrés académico, hábitos alimentarios y síntomas intestinales. En cuanto a la muestra tuvo a 297 estudiantes de medicina mediante una técnica de muestreo aleatorio estratificado. La técnica usada fue el cuestionario fraccionado en tres secciones: niveles de estrés, hábitos alimentarios y síntomas intestinales; usando como relación entre las variables a la prueba t de Student y ANOVA. Los autores tuvieron como resultados que los estudiantes mostraron niveles de estrés bajo, moderado y severo con un 2%, 72% y 26% respectivamente, durante el examen; además, los hombres tienen más tendencia a sufrir estrés que las mujeres. Cabe mencionar, que se observaron malos hábitos alimenticios, como que el 66% no desayunaban, el 69% consumen refrigerios no saludables, el 61.5% consumen frutas menos de tres veces por semana y el 82.3% tomaban agua potable menos de 2 litros. Por último, las puntuaciones dietéticas medias empeoraron a medida que aumentaban los niveles de estrés ( $p = 0,007$ ) y las puntuaciones más altas de PAC-SYM se asociaron con mayores niveles de estrés ( $p < 0,001$ ) <sup>20</sup>.

En el año 2020, Flores y Maraví efectuaron una investigación con 42 alumnos de la universidad María Auxiliadora de la facultad de Nutrición y Dietética en el transcurso del mismo año. El objetivo primordial fue establecer si existe alguna relación entre estrés académico y hábitos alimentarios. Por lo cual, se aplicó el cuestionario SISCO como instrumento de medición para el análisis del estrés académico y el cuestionario de tamizaje por block para hábitos alimentarios. Los resultados indicaron que el 40% de los universitarios poseen buenos hábitos alimentarios y estrés moderado, por otro lado, el 35.7% contaban con malos hábitos alimentarios y estrés moderado. En conclusión, se observó que no se establece relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los participantes <sup>21</sup>.

Ordoñez G. y Solari A., en el año 2022, en Perú, ejecutaron una investigación

cuantitativa de tipo no experimental, donde se tuvo como población de estudio a 74 estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu con el objetivo de establecer la relación entre el estrés académico, estrés laboral y los hábitos alimentarios en universitarios que estudian y al mismo tiempo laboran. Con los datos obtenidos, se concluyó que no se establece significancia estadística entre los hábitos alimentarios y el estrés académico con una correlación de  $-0.0026$  <sup>22</sup>.

Cortez X., en el año 2022, en Perú, realizó un proyecto con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad. Por lo cual su estudio tuvo un enfoque cuantitativo, su alcance fue correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal, en cuanto a su muestreo fue no probabilístico por conveniencia con 60 estudiantes y el rango de edad fue de 18 a 35 años. El instrumento usado, fue el cuestionario. Por ende, los resultados obtenidos fueron que el 66.7% presentaba un nivel de estrés medio, el 27.8% reveló un nivel de estrés bajo y solo el 5.6% detalló tener un nivel de estrés alto. En cuanto a la relación de ambas variables, en su tabla cruzada podemos interpretar que, de los 60 alumnos en total, había 13 alumnos con 18 a 23 años y de aquellos 9 tenían estrés medio y 4 tenían estrés alto, ambos con hábitos alimentarios regulares; y en los demás rangos de edades no se podía detallar la relación de las variables, solo de manera independiente. La autora tuvo como conclusión que, existe una relación inversa entre sus variables, al adquirir un valor de significancia menor al margen de error <sup>23</sup>.

Morales A. y Gálvez B., en el año 2023, en Perú, realizaron una investigación que tuvo como objetivo poder identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios que estudian nutrición y dietética. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, analítico y correlacional, por lo cual usaron como muestra a 150 universitarios del tercero al séptimo ciclo, con la fórmula para población finita según el criterio de inclusión. Por lo cual, la técnica usada fue encuesta, en cuanto a los instrumentos usados fueron: Hábitos alimentarios y el inventario de SISCO- 21. Por ende, los resultados obtenidos fueron que el 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, teniendo el 26.7% con estrés académico severo, el 19.3% con estrés moderado y un 10.7% con estrés leve, por otro lado, el 43.3% tuvieron un adecuado hábito alimentario presentando



así, el 21.3% con estrés académico moderado y un 19.3% con un estrés leve. Los autores tuvieron como conclusión que el valor de la tabla chi cuadrado fue  $< 0.05$ , es decir, existe relación entre sus variables <sup>24</sup>.

El estrés podría interpretarse como una amenaza o respuestas fisiológicas y/o conductuales de la integridad una persona, aunque en otras ramas médicas como la biomedicina, definen el estrés como el momento en el que los glucocorticoides y catecolaminas suprarrenales están más elevados de lo normal debido a una situación <sup>25</sup>. Existen diferentes definiciones sobre el estrés, aunque para Mc Ewen, B. y Akil, H., no lo definieron como algo negativo, sino como una respuesta de adaptación que aumenta la supervivencia, aquello se adapta ante cualquier situación o experiencia diaria siendo estresante o no, por ende, si la situación de estrés llega a ser crónico donde pasa a ser tóxico, se tomaría como “estrés malo”, en cambio si la situación amerita un problema donde se puede solucionar o controlar, se llamaría adaptación, por lo cual se tomaría como “estrés bueno”. Por ello, en la biología del estrés, se tornan dos conceptos que son: alostasis, que es el proceso de adaptación y/o estabilidad, llamado también homeostasis; y sobrecarga alostática, es cuando el cuerpo humano paga la factura por verse obligado a adaptarse a situaciones psicosociales o físicas adversas <sup>26</sup>.

En efecto, en la vida diaria se pasan por situaciones de diferentes niveles de estrés, como, por ejemplo: una actividad de baile realizado por pasión, puede ser estresante que se aprenda los pasos, pero la pasión de que le guste lo que hace, hará que ese estrés no sea tan significativo, por ende, se tolera el nivel de estrés de aquella actividad. Por otro lado, si una persona pasa por una situación de la pérdida de un familiar, el estrés puede ser tan elevado que hasta ocasiona shocks y desmayos, por ello, cuando indican que cuando hay una sobrecarga de alostática puede ser malo para el cuerpo, es decir puede ocasionar más tensiones y perjudicar la salud.

Los hábitos alimentarios es el comportamiento que adapta el individuo al elegir sus comidas, por lo cual, el conocimiento sobre la alimentación es benéfica y no solo para su elección sino para la salud propia. En la actualidad los niños y adolescentes están más empapados en la lectura de los etiquetados de los alimentos, ya que se encuentran más interesados en lo que consumen o compran, además son más

conscientes de las implicaciones que puede ocasionar al organismo, aunque la mayoría sí tiene mayor información sobre un buen hábito alimentario, no lo ponen en práctica en su rutina diaria, por ende, se recomienda que al enseñar sobre una alimentación saludable, también se cambie el comportamiento, estilo de vida y entorno social, ya que hasta un amigo, familiar o compañero afectan la elección de los alimentos <sup>27</sup>.

Es cierto, que los hábitos alimentarios llegan a ser un conjunto de comportamientos o conductas que establece las proporciones que el individuo va a seleccionar o preparar, por lo cual, existen dos tipos de hábitos alimenticios, tanto buenos como malos. De acuerdo con los hábitos alimentarios buenos, se cuenta con la proporción adecuada según la edad, por ende, conlleva a comer alimentos más saludables como frutas y verduras ricas en fibras, alimentos ricos en proteínas como el pollo, pescado, vísceras, etc., también va acompañado de una buena actividad física. Por otro lado, de acuerdo con los hábitos alimenticios malos, se realiza lo contrario de lo anteriormente mencionado, por ende, ocasionan enfermedades como: problemas cardiovasculares, insuficiencia renal, insuficiencia respiratoria, entre otras.

La alimentación saludable se da cuando el plato se encuentra con las proporciones adecuadas de macronutrientes que logren satisfacer las necesidades energéticas del individuo, además debe ser suficiente tanto en micronutrientes e hidratación para no sobrepasar el requerimiento calórico que requiere el organismo, aquello lograra mantener las necesidades fisiológicas del cuerpo humano <sup>28</sup>. En los macronutrientes se encuentran los carbohidratos, proteínas y grasas, donde se establece la mayor parte de la estructura de nuestro organismo. Por lo cual, de acuerdo a los CHO, llegan a ser una fuente energética para el cuerpo humano y se encuentran en los cereales, tubérculos, leguminosas, etc.; y de acuerdo a las proteínas, sirve para la resistencia muscular y masa corporal magra, por ende, en el proceso de oxidación comprende ciertos roles como la homeostasis, termorregulación, actividad física y el funcionamiento de los órganos; por otro lado, de acuerdo a las grasas, son componentes que ayudan a la parte estructural de las membranas celulares y también son fuentes de energía celular, se encuentran en la palta, frutos secos, pescados, mariscos, aceites vegetales, entre otros. Los

micronutrientes son elementos esenciales para mantener la salud, aquello se encuentra en cantidades pequeñas como el calcio, magnesio, yodo, fósforo, etc.; por lo cual, sirve para el crecimiento, desarrollo, metabolismo y funcionamiento fisiológico normal <sup>28, 29</sup>.

El estrés académico en los estudiantes, ha llegado a formar parte de su día a día como una rutina, conforme a las expectativas de la sociedad tanto internas como externas, por lo cual, los adolescentes son especialmente vulnerables a medida que ocurren cambios a nivel social e individual <sup>30</sup>. La adolescencia, llega a ser una etapa compleja de transformación de la niñez a la adultez, que involucra una serie de cambios a nivel fisiológico (aceleración del crecimiento, desarrollo de características sexuales), psicológico (pensamientos, ideales) y social <sup>13</sup>. Por lo cual, ante los conflictos peculiares que presentan los adolescentes en su entorno académico, el estrés logra ser respuesta natural y necesaria para la supervivencia en estos ámbitos, es decir se adapta a diferentes factores como: la sobrecarga académica, trabajos grupales, competitividad, carencia de recursos tecnológicos, falta de economía, deficiente supervisión e ineficiente organización del tiempo, lo cual ocasiona estrés crónico <sup>31</sup>.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

Se estableció como carácter básico <sup>32</sup> puesto que, la finalidad de la presente investigación es aportar nuevos conocimientos a la comunidad científica para futuros estudios que podrán evaluar posibles soluciones al problema suscitado de forma innovadora. De igual manera, el enfoque de la investigación fue cuantitativo, ya que, se empleó un orden secuencial para alcanzar el objetivo planteado, se recolectaron y analizaron los datos de los sujetos; así como el uso de técnicas estadísticas de medición para estimar o medir las variables involucradas en el fenómeno o problema de investigación suscitado <sup>33</sup>. Por otra parte, el nivel de investigación se consideró de alcance correlacional, puesto que nos permitió cuantificar la relación entre más de dos variables de estudio <sup>33</sup>.

##### 3.1.2. Diseño de investigación

Se estableció como no experimental, debido a que no se intentó cambiar o manipular alguna de las variables (dependiente e independiente). De igual forma, esta investigación presentó un alcance temporal transversal, dado que los procedimientos realizados serán llevados a cabo en un momento específico del tiempo <sup>33</sup>.

#### 3.2. Variables y operacionalización

**3.2.1. Variable Estrés Académico:** En este estudio la variable “estrés académico” se estableció como variable 1.

- **Definición Conceptual:** Se entiende por estrés académico al estado psicológico que padece el estudiante (sea escolar secundario, universitario, etc.) producto de la presión autoimpuesta y del entorno en el ambiente escolar que provoca el agotamiento de las reservas psicológicas del mismo <sup>34</sup>.

- **Definición Operacional:** La variable “estrés académico” se calculó a través del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), creado por Barraza en el año 2007 <sup>35</sup>. Posteriormente este instrumento fue adaptado por Quito en el año 2019 <sup>36</sup>.
- **Indicadores:** Se establecieron las siguientes categorías según puntaje final obtenido:
  - **Leve:** 0 – 33 puntos
  - **Moderado:** 34 – 66 puntos
  - **Profundo:** 67 – 100 puntos
- **Escala de Medición:** La escala de medición de este cuestionario fue cualitativa ordinal.

**3.2.2. Variable Hábitos Alimentarios:** En este trabajo de investigación la variable “hábitos alimentarios” se estableció como variable 2.

- **Definición Conceptual:** Los “hábitos alimentarios” son un conjunto de comportamientos, costumbres asociadas a la elección, elaboración e ingesta de determinados alimentos; los cuales se ven afectados directamente por factores culturales, ambientales, sociales y económicos <sup>37,38</sup>.
- **Definición Operacional:** La variable “hábitos alimentarios” se evaluó a través del “Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios dirigido a Adolescentes” cuyo autor, Miguel Javier Hidalgo, lo empleó en la realización de su proyecto de investigación en el año 2011 <sup>39</sup>.
- **Indicadores:** Se define como indicador a la propiedad medible de una variable en particular <sup>40</sup>. Donde se estableció que:
  - **Modificar hábitos:** 0 – 27 puntos
  - **Conservar hábitos:** mayor o igual a 28 puntos
- **Escala de Medición:** La escala de medición de este cuestionario fue de cualitativa nominal.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1. Población**

La población estaba constituida por todos los estudiantes de secundaria de una I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024. Según el padrón de matriculados son 345 adolescentes. La población hace referencia al conjunto completo de individuos que se desea estudiar o determinar algún tipo de conclusión <sup>41</sup>.

- **Criterios de inclusión:**
  - Estudiantes de la I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho con matrícula vigente durante el año 2024.
  - Estudiantes que marcaron "SÍ" en la primera pregunta filtro del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO).
- **Criterios de exclusión:**
  - Estudiantes adolescentes de primer y segundo grado de secundaria de la I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho.
  - Estudiantes adolescentes que no deseen participar en la investigación.
  - Estudiantes cuyos padres no hayan autorizado a sus hijos formar parte del estudio.
  - Estudiantes adolescentes que cuenten con alguna discapacidad mental (Síndrome de Down, Psicosis, Autismo, Demencia) que les impida completar el formulario.
  - Estudiantes que se encuentren en tratamiento psiquiátrico.

#### **3.3.2. Muestra**

La muestra estuvo constituida por 148 alumnos (varones y mujeres), quienes desearon participar de manera voluntaria en el estudio. Aplicando los criterios de exclusión anteriormente mencionados.

### **3.3.3. Muestreo**

El muestreo empleado fue de tipo no probabilístico por conveniencia, puesto que, en esta investigación, la muestra no fue seleccionada al azar, sino que, se determinó en base a un juicio subjetivo propio de las características del estudio.

### **3.3.4. Unidad de análisis**

Fueron adolescentes que cursan el tercero, cuarto o quinto año de secundaria matriculados en la Institución Educativa Particular “San Agustín”, situado en el distrito de San Juan de Lurigancho (Lima), 2024.

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.4.1. Técnicas de recolección de datos**

La técnica que se usó para la recopilación de datos será la encuesta, esta se define como una técnica de recopilación de datos que permite describir y explicar actitudes, características u opiniones de un grupo de individuos mediante el uso de cuestionarios, entrevistas, e incluso, la observación <sup>42</sup>.

### **3.4.2. Instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.2.1. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO)**

El término inventario en el aspecto de la medición hace referencia a una lista de rasgos, actitudes, entre otras características propias de la conducta misma o de la personalidad.<sup>43</sup> En esta oportunidad, se empleó el Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) elaborado por Arturo Barraza en el año 2007 y adaptado por Quito en la elaboración de su tesis en el año 2019 <sup>36</sup>.

Consta de tres dimensiones: estímulos estresores, síntomas y

estrategias de afrontamiento del estudiante. Cuenta con una confiabilidad de Alfa Cronbach de 0.9, lo cual lo sitúa como un instrumento de excelente confiabilidad, y en términos de validez, se manifiesta la constitución tridimensional del inventario (análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados) <sup>35</sup>.

#### **3.4.2.2. Cuestionario sobre hábitos alimentarios dirigido a adolescentes**

Por otra parte, el cuestionario es un instrumento comúnmente usado en la investigación que contiene varias preguntas estructuradas con el objetivo de recopilar datos de los sujetos <sup>44</sup>. Para el caso presente, se utilizó la herramienta denominada Cuestionario sobre hábitos alimentarios dirigido a adolescentes creado por Miguel Javier en el año 2011, el cuál consta de 11 dimensiones y 26 ítems <sup>39</sup>. Posteriormente, este cuestionario fue empleado como instrumento de medición otro artículo científico cuya población fue adolescentes peruanos <sup>45</sup>.

La validez se determinó por el coeficiente W de Kendall; mientras que la confiabilidad, fue determinado por una prueba piloto, consiguiendo un alfa de Cronbach de 0.842, siendo aquella una alta confiabilidad <sup>33</sup>.

### **3.5. Procedimientos**

Antes de iniciar con la recolección de datos, se obtuvo una cita previa con el director de la institución con el propósito de informar acerca de la relevancia del estudio en este grupo poblacional y extender la invitación verbalmente para formar parte de la investigación. Posteriormente, con la finalidad de obtener el consentimiento necesario para continuar con la investigación, se procedió por conseguir la autorización formal del director de la Institución Educativa con cuatro meses de anticipación mediante la carta de presentación en nombre de la Universidad César Vallejo.



De la misma forma, se priorizó obtener la autorización firmada de los padres de familia, dado que el público que se evaluó fue menores de edad; por ello se imprimió el Consentimiento Informado (Anexo 5) y se anexó en el cuaderno de control de cada estudiante con una semana de anticipación. Se contó con la participación de todos los estudiantes que decidieron formar parte de la investigación de forma voluntaria.

Con los permisos obtenidos previamente, se inició el proceso de recopilación de datos, para lo cual se pactaron dos fechas previa coordinación con el director y los docentes a cargo. Para la obtención de datos se empleó la técnica de encuestado, utilizando los instrumentos. Para ello, se les explicó preliminarmente a los participantes la importancia del estudio y la forma de completar de cada instrumento. Asimismo, se les hizo saber que contaban con un tiempo límite de 15 minutos para el llenado de cada cuestionario; y en caso surgiera alguna duda, se sintieran libres de preguntar a las investigadoras. Una vez finalizado el proceso de recolección de datos con cada grupo, se les agradeció su participación, tanto a los estudiantes como a las autoridades de la institución.

Al culminar con la recopilación de información, todos los resultados fueron copiados minuciosamente en Google Forms con el fin de obtener una base de datos. Posteriormente los datos fueron tabulados, asignándoles un valor numérico a cada respuesta para cuantificarlos y analizarlos.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se empleó la estadística descriptiva e inferencial. El primero abarca la recolección, almacenamiento y organización de datos por medio de gráficos y tablas. Mientras que el segundo permitió al investigador comprobar la hipótesis planteada y estimar parámetros <sup>33</sup>. En cuanto a las pruebas estadísticas, se usó la estadística no paramétrica, haciendo uso de la prueba de Chi Cuadrado, el cual también es simbolizado como "*Prueba X<sup>2</sup>*" y es comúnmente aplicado para variables ordinales de tipo cuantitativa o cualitativa; utilizado para relacionar de forma estadística variables tipo Likert <sup>32</sup>. Se consideró el valor de significancia de 95% y un nivel de error de  $p < 0.05$ .

Para este trabajo se usó el Microsoft Excel para los datos obtenidos, mientras que el análisis estadístico se obtuvo mediante el programa IBM SPSS Statistics.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para el desarrollo de la presente investigación se tomaron en cuenta los principios éticos pertinentes en la investigación biomédica los cuáles están basados en la Declaración de Helsinki de la AMM (Asamblea Médica Mundial) - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos, la cual tuvo lugar en Helsinki (Finlandia) en junio de 1964. Por lo tanto, en el presente estudio se emplearán los cuatro principios éticos utilizado en experimentos aplicado en seres humanos: la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia <sup>46</sup>.

El primer principio ético que se usó en esta investigación es la autonomía, ya que, a través de un consentimiento informado (Anexo 3), se respetará la decisión de los padres para que sus menores hijos puedan formar parte del estudio; además, se brindará información concisa sobre el proceso de participación para el proyecto, por lo cual tendrán el derecho de negarse a participar <sup>46</sup>.

El segundo principio ético fue la beneficencia, puesto que, se buscará un bien mayor para los padres; también se asegurará el bienestar de cada participante contando con el anonimato con el fin de proteger sus identidades <sup>46</sup>.

El tercer principio ético empleado fue la no maleficencia, dado que, no se buscará hacer el mal con esta investigación, sino un bien mayor hacia los adolescentes en general <sup>46</sup>.

El último principio ético practicado fue la justicia, visto que, se buscará brindar el derecho de igualdad a todos los padres y participantes, sin excepción alguna <sup>46</sup>.

#### IV. RESULTADOS

La muestra inicial consideró 185 estudiantes. Sin embargo, 37 estudiantes contestaron “no” a la primera pregunta filtro dicotómica del Inventario SISCO: “Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?”. De esta forma no formaron parte del estudio, contando como muestra final 148 participantes.

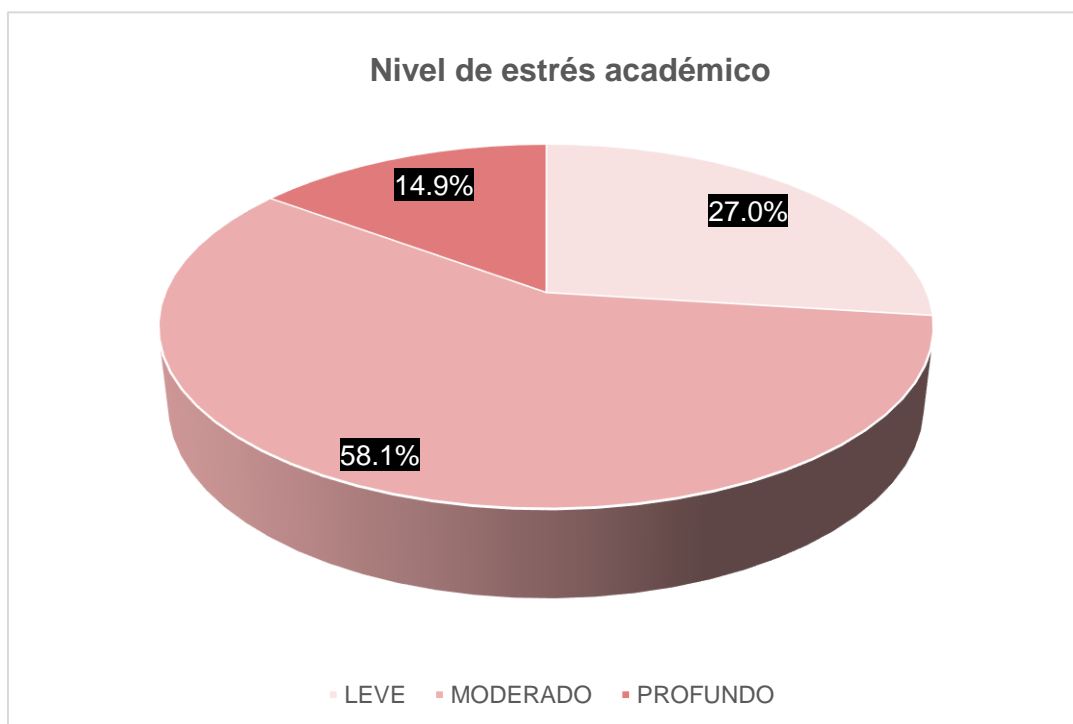
**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria.

<b>Variables</b>	<b>Categoría</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Grado</b>	3° de secundaria	52	35.1
	4° de secundaria	43	29.1
	5° de secundaria	53	35.8
	<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100.0</b>
<b>Edad</b>	13	8	5.4
	14	47	31.8
	15	42	28.4
	16	48	32.4
	17	3	2.0
	<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100.0</b>
<b>Total</b>		<b>148</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Elaboración propia

En la tabla 1, se puede observar que participaron más alumnos de 3° y 5° grado de secundaria; sobresaliendo las edades de 14, 15 y 16 años con un 31.8%, 28.4% y 32.4% respectivamente.

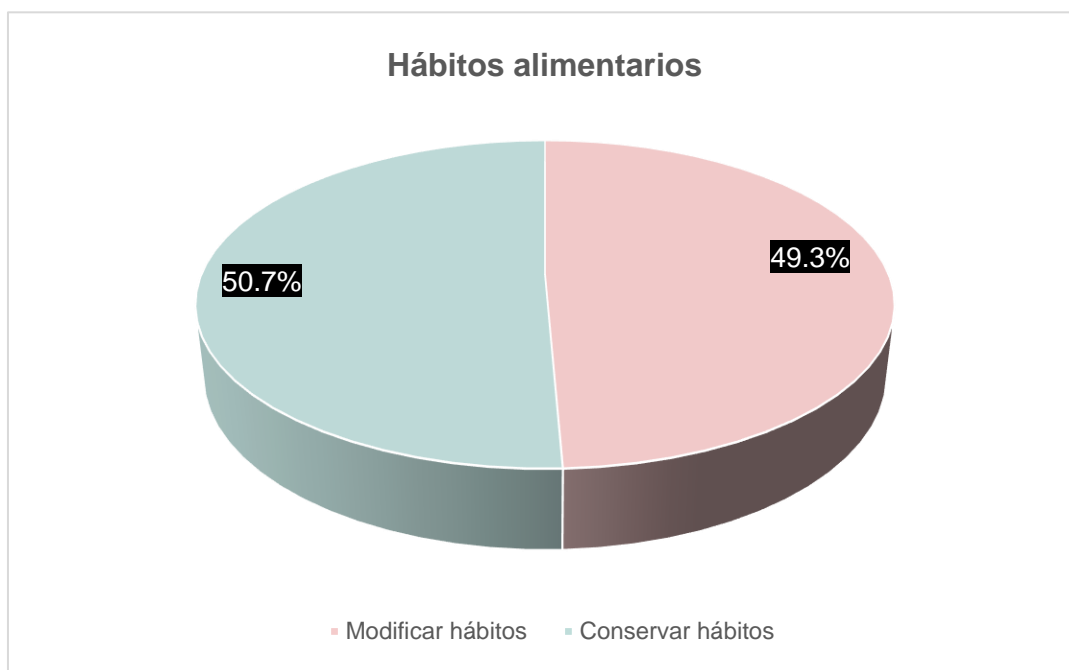
**Gráfico 1.** Nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria.



**Fuente:** Elaboración propia

En el gráfico 1, se observa que la mayoría de estudiantes presentó un nivel de estrés moderado en un 58.1% (n=86), en comparación con el 14.9% (n=22) que presenta nivel de estrés profundo. Por otra parte, se observó que solo el 27.0% (n=40) presenta un nivel de estrés leve.

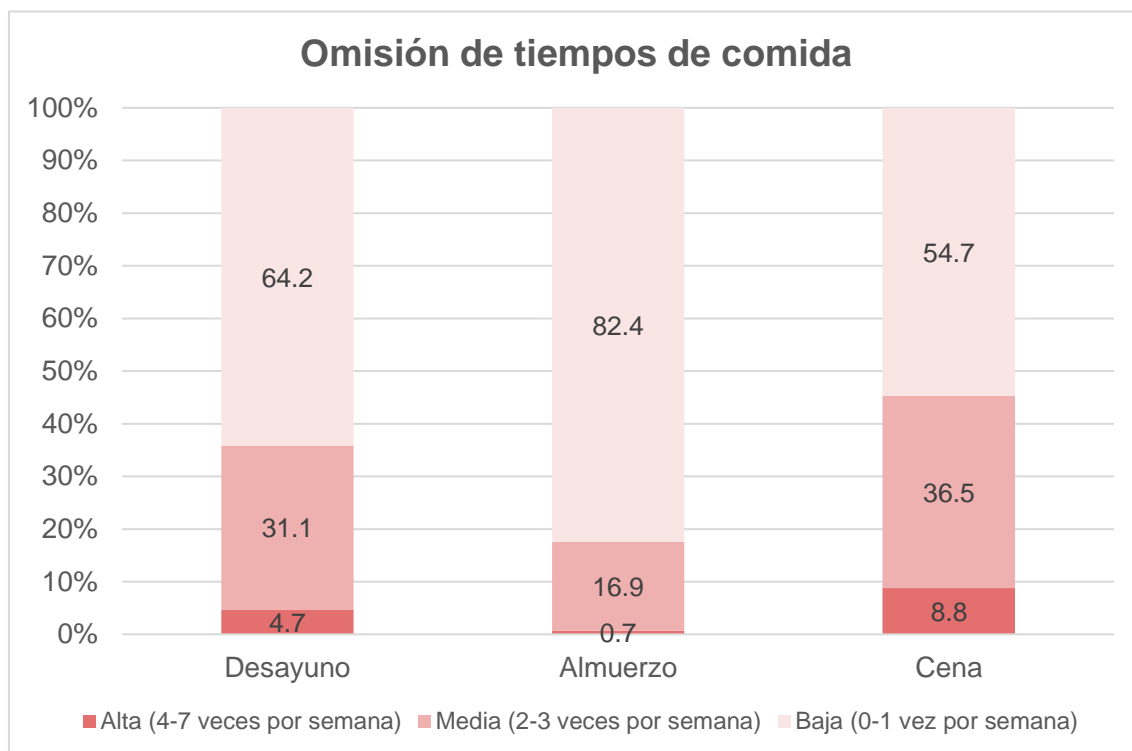
**Gráfico 2.** Hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria.



**Fuente:** Elaboración propia

En el gráfico 2, se observa que poco más de la mitad de los encuestados 50.7% (n=75) puede conservar sus hábitos alimentarios; mientras que el 49.3% (n=73) necesita modificar sus hábitos.

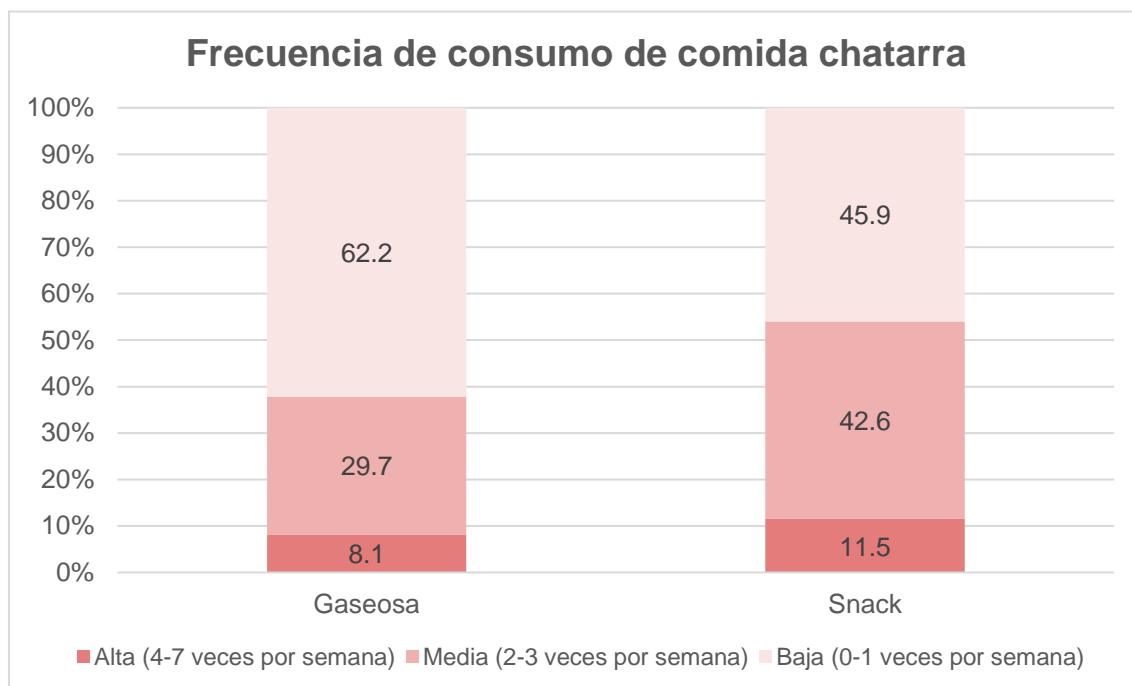
**Gráfico 3.** Omisión de tiempos principales de comida de los estudiantes de secundaria.



**Fuente:** Elaboración propia

En el gráfico 3, se observa que la gran mayoría de alumnos omite de forma muy escasa cualquiera de los tres tiempos de comida: desayuno (64.2%), almuerzo (82.4%) y cena (54.7%). De la misma forma se evidencia que 36.5% de los participantes omite la cena con mayor frecuencia, seguido del desayuno (31.1%).

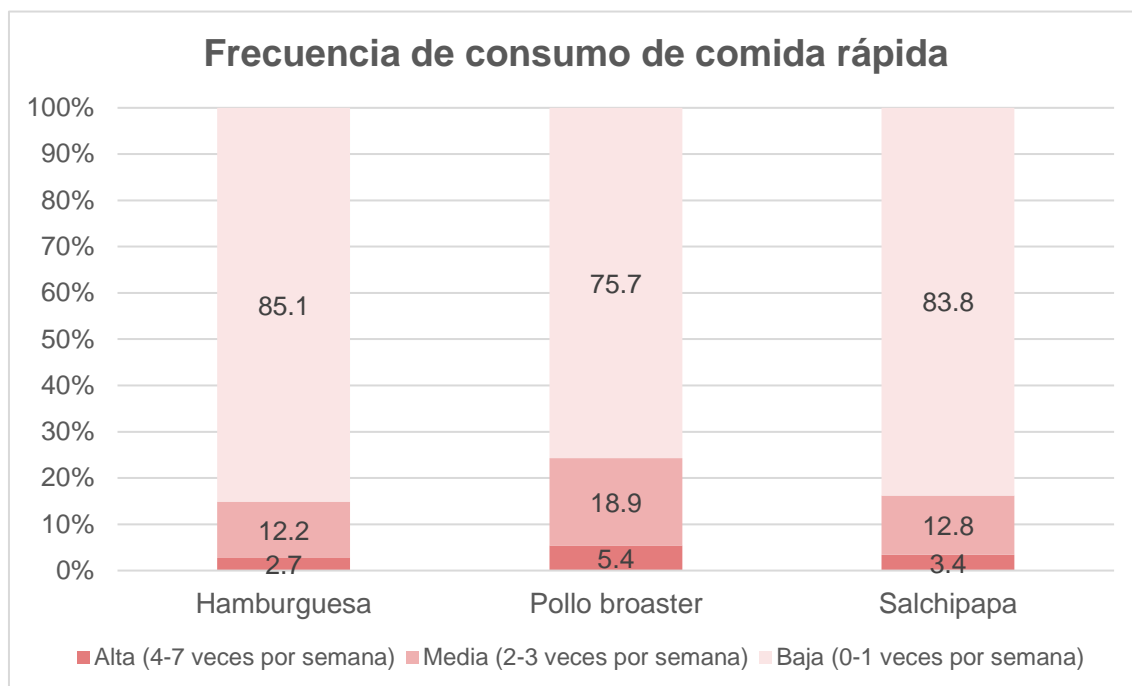
**Gráfico 4.** Frecuencia de consumo de comida chatarra de los estudiantes de secundaria.



**Fuente:** Elaboración propia

En el gráfico 4, se afirma que la mayor parte de encuestados presenta bajo consumo de snacks y bebidas gasificadas. Por otro lado, se observa que 42.6% consume snacks con mayor frecuencia sobre las gaseosas (29.7%).

**Gráfico 5.** Frecuencia de consumo de comida rápida de los estudiantes de secundaria.



**Fuente:** Elaboración propia

En el gráfico 5, se muestra que los estudiantes presentan en general un bajo consumo de comida rápida. Sin embargo, el 18.9% de los participantes consume pollo broaster 2-3 veces por semana.



**Tabla 2.** Tabla cruzada el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de secundaria.

		Estrés académico							
		Leve		Moderado		Profundo		Total	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Hábitos alimentarios	Conservar hábitos	32	21.6	35	23.6	8	5.4	75	50.7
	Modificar hábitos	8	5.4	51	34.5	14	9.5	73	49.3
Total		<b>40</b>	<b>27.0</b>	<b>86</b>	<b>58.1</b>	<b>22</b>	<b>14.9</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaboración propia

En la tabla 2, se detalla que el 21.6% (n=32) deben conservar sus hábitos alimentarios y cuentan con estrés leve, mientras que el 5.4% (n=8) deben modificar sus hábitos alimentarios y cuentan con estrés leve, por otro lado, el 23.6% (n=35) deben conservar sus hábitos alimentarios y cuentan con estrés moderado y el que más predominó fue el 34.5% (n=51) que deben modificar sus hábitos alimentarios y cuentan con estrés moderado. Por último, el 5.4% (n=8) deben conservar sus hábitos y cuentan con estrés profundo y el 9.45% (n=14) deben modificar sus hábitos y cuentan con estrés profundo. Cabe recalcar, que el total de los alumnos tuvieron un 27% (n=40), 58.1% (n=86) y 14.9% (n=22) de estrés leve, moderado y profundo respectivamente.

**Tabla 3.** Pruebas de chi-cuadrado

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b><i>Chi-cuadrado de Pearson</i></b>	90,402 <sup>a</sup>	2	,000

**Fuente:** SPSS

Según la tabla 3, se observa que la Significación asintótica (bilateral) es de  $0,000 < 0,05$ , por lo cual se rechazó la  $H_0$ : No existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024. Y se aceptó la  $H_a$ : Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.

## V. DISCUSIONES

Una adecuada alimentación durante la adolescencia es un factor vital en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez <sup>11</sup>. Factores externos como el estrés académico pueden influenciar de forma negativa en los hábitos alimentarios de los escolares aumentando el consumo de alimentos ultraprocesados como los snacks y comida chatarra, omitiendo tiempos de comida principales, entre otros <sup>16</sup>. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.

En la presente investigación, se contó con una muestra inicial de 185 estudiantes pertenecientes a tercer, cuarto y quinto grado de secundaria. Sin embargo, 37 de ellos fueron excluidos del estudio al no pasar la primera pregunta filtro del inventario SISCO; dado como resultado una muestra final de 148 participantes. Se observó que el 27.0% de los participantes presentó estrés leve; en mayor magnitud, un 58.1% presentó estrés moderado; y en menor medida, un 14.9% presentó estrés profundo. Estos resultados fueron contrastados con la significativa cifra de 49.3% que necesitaba modificar sus hábitos alimentarios, en comparación con 50.7% que pueden conservarlos. Del mismo modo, estos resultados contrastan con la investigación ejecutada por Shatha y colaboradores, ya que 2% de los encuestados presentaron estrés leve, la mayor parte de ellos afirmaron presentar estrés moderado (72%); y, por último, 22% presentó niveles elevados de estrés <sup>20</sup>. Sin embargo, se debe considerar que este análisis transversal fue ejecutado en estudiantes de medicina en un tiempo específico, es decir, temporada de exámenes, donde los niveles de estrés y preocupación es mayor <sup>20</sup>. Es importante resaltar que los niveles elevados de estrés están asociados con el incremento de hábitos alimentarios poco saludables como por ejemplo la omisión de tiempos importantes de comida como el desayuno. En este sentido, Shatha sostiene que el 66% de los encuestados no desayunaba en situaciones de estrés <sup>20</sup>, en contraste con los resultados presentados en este estudio los cuales señalan que 31.1% de los alumnos no desayunaba de 2-

3 veces por semana.

De acuerdo al estudio de Cortez X., se tuvo dos similitudes en sus resultados, el primero fue que predominó el 66.7% con un nivel de estrés medio, el 27.8% estrés bajo y solo el 5.6% estrés alto <sup>23</sup>, de la misma manera en nuestro estudio resaltó el estrés moderado con un 58.1%, continuamente 27% contaban con estrés leve y el 14.9% con estrés profundo; la segunda similitud fue que en el resultado estadístico, donde indica que las variables de su estudio tuvieron una relación y el valor de significancia fue menor al margen de error (0.05), aunque usaron el Rho de Spearman <sup>23</sup>. En cuanto a los sesgos de su estudio se pudo alterar por la poca muestra con 60 alumnos a comparación que nuestro estudio conto con 148 alumnos; también el rango de edad, la de su estudio fue con alumnos universitarios siendo adultos jóvenes y nuestra muestra fue con adolescentes, por último, hubo resultados relacionando a ambas variables a pesar de que su estudio estaba titulado como la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, sino que realizó tablas cruzadas de cada variable individualmente con los rangos de edad <sup>23</sup>.

De la misma manera que Cortez X. el estudio de Morales A. y Gálvez B., tuvo como similitud el uso de pruebas de chi-cuadrado para los resultados estadísticos, donde confirma la relación entre las variables de estrés académico y hábitos alimentarios, además que se usó el instrumento SISCO-SV21 creador por Barraza; en cuanto a sus resultados también predomina el estrés moderado con un 40.7%, continuando con el estrés leve con 30% y estrés severo con 29.3%; en cuanto a los resultados de las tablas cruzadas de ambos estudios son lo contrario; ya que en el estudio de aquellos investigadores predomina los hábitos alimentarios inadecuados con un 56.7% y los adecuados hábitos alimentarios con un 43.3% <sup>24</sup>; en cambio en nuestro estudio los que deben modificar sus hábitos alimentarios o tienen inadecuados hábitos alimentarios es poco menos de la mitad de nuestra muestra; y en cuanto a las dos variables de la muestra total de 150 alumnos resaltó 40 alumnos con estrés severo y hábitos alimentarios inadecuados

(26.7%)<sup>24</sup>, en cambio en nuestro estudio la cantidad de muestra fue con dos alumnos de diferencia siendo 148 en total, predominó 51 alumnos con estrés moderado y modificar hábitos alimentarios (34.5%). Algunos de los sesgos de este estudio, pudieron ser el rango de edad, ya que eran universitarios; también la presión académica es mayor en una universidad a comparación a un colegio.

De acuerdo, al estudio de Caso D. y colabores se obtuvo una similitud en los resultados sobre el consumo de snacks y comida chatarra, en la cual su estudio detalla que el consumo de snacks de los estudiantes fue mayor que el consumo de comida chatarra, ya que los estudiantes declararon que habían comido comida chatarra aproximadamente una vez a la semana, mientras que su consumo de snacks había sido aproximadamente más de una vez a la semana<sup>18</sup>, acorde a que nuestros resultados detallan que el 42.6% prefiere consumir snacks de 2-3 veces por semana, en cambio el consumo de comida chatarra fue menos del 19% (2-3 veces por semana). En cuanto al estrés su estudio tuvo una correlación positiva al consumo de comida chatarra y snacks<sup>18</sup>, en comparación que a nuestra investigación que no detalla específicamente sólo el aumento de ingesta de comidas chatarra y snacks, sino que se generaliza a hábitos alimentarios como omisión tiempos de comida, ingesta de comidas chatarra y snacks, el acompañamiento de algún familiar durante las comidas, el hábito televisivo frente a las comidas, etc. Por ende, generalizando todos estos ítems se considera que el 49.3% contaban con algún grado de estrés y tenían que modificar sus hábitos alimentarios. Cabe mencionar, que existieron varios factores que pudieron modificar los datos como la cantidad de muestra siendo la de su estudio con 748 estudiantes<sup>18</sup>, en comparación al nuestro que fue menor; por otro lado, las diferentes nacionalidades de sus estudiantes que fueron franceses e italianos, donde mencionan que los estudiantes italianos comen más comida chatarra que los franceses en presencia de estrés académico<sup>18</sup>; en cambio, nuestra muestra fue solo con peruanos, por lo cual, indica que puede existir alguna diferencia en resultados en cuanto a nacionalidades. También existe otros sesgos como

el rango de edad; por otro lado, su cuestionario fue de manera virtual, por ende, tuvieron más tiempo y tranquilidad para realizar un mejor análisis de respuestas <sup>18</sup>, siendo lo contrario en nuestro estudio, ya que solo nos brindaron 20 minutos por salón.

Por otro lado, considerando los resultados obtenidos de estrés académico y hábitos alimentarios; se concuerda con los datos estudiados por Mohammed y colaboradores, donde analizaron la existencia de estrés y malos hábitos alimentarios en estudiantes universitarios afirmando que 66.7% de los participantes presentó efectos negativos en sus hábitos alimentarios cuando estaban estresados producto de las exigencias académicas. Este nivel de estrés se categoriza desde leve (18.1%), medio (22.5%) y alto (25,7%) <sup>19</sup>. Sin embargo, existen datos relevantes que discrepan de la presente investigación; por ejemplo, la muestra analizada en dicho estudio fue sólo de 105 participantes de sexo masculino pertenecientes a la escuela de medicina, lo cual maximiza la presión académica por la demanda de la misma carrera; pudiendo influir en los resultados de la investigación. Esto significa que, a mayor nivel de estrés, existe mayor probabilidad de que se vean perjudicados los hábitos alimentarios, alterando la frecuencia de consumo o los tiempos de ingesta <sup>19</sup>.

Resultados similares se encontraron en estudios nacionales como el realizado por Flores S. y Maravi Y., quienes emplearon una variante del cuestionario SISCO elaborado por Barraza. En aquella investigación se demostró que 35.7% de los participantes del estudio poseen hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés moderado <sup>21</sup>; en contraste con la presente investigación la cual indica que 34.5% de los encuestados necesita modificar sus hábitos y posee estrés moderado. No obstante, no se encontró una relación significativa entre dichas variables; probablemente dado que la muestra empleada por dichos autores fue bastante limitada, siendo tan sólo 42 estudiantes universitarios <sup>21</sup>. También se debe considerar que dichos estudiantes pertenecían a la carrera de Nutrición, lo cual es un sesgo, ya que este grupo poblacional posee conocimientos básicos en

cuanto a alimentación y hábitos saludables.

Considerando la investigación de Campos C. y colaboradores, no tuvo concordancia con el presente estudio, ya que obtuvieron sus resultados por medio de tres categorías (no saludable, poco saludable y saludable) siendo el 29.3% de los alumnos contaban con una alimentación no saludable, 40.6% poco saludable y 30.1% saludable <sup>17</sup>; en con comparación con nuestro estudio que solo tuvo dos categorías: conservar hábitos alimentarios y modificar hábitos alimentarios; obteniendo como 50.7% y 49.3% respectivamente. Es decir, que poco más de la mitad de nuestra población tienen hábitos saludables los cuales deben ser conservados, en contraste con su estudio que demostró que la mayoría de su población sí necesitan mejorar sus hábitos alimentarios <sup>17</sup>. Estos resultados se pueden deber a que su encuesta fue aplicada de forma virtual <sup>17</sup> pudiendo tener tiempo libre suficiente para completar las respuestas. Otra remarcable diferencia, fue el tamaño de muestra, ya que fue mayor en comparación al presente estudio, contando con 229 alumnos; también el rango de edad de su población, siendo predominante los adultos jóvenes de 18 a  $\geq$  26 años, todos con un nivel de instrucción superior <sup>17</sup>.

La investigación ejecutada por Ordoñez G. y Solari A. difiere de nuestros resultados, ya que muestra datos no estadísticamente significativos entre las variables hábitos alimentarios y estrés académico obteniendo significancia de 0.825. Cabe mencionar que dicho resultado puede deberse a que en el mencionado estudio se analizó una variable adicional a las anteriores mencionadas: estrés laboral, ya que la población estudiada también laboraba. Por consiguiente, debe considerarse como sesgo, ya que su población y la presente, difieren en número; 74 y 148, respectivamente <sup>22</sup>.

Por otra parte, es importante señalar que los resultados de este estudio son propios de esta muestra seleccionada, y no debe ser generalizada a todos los grupos poblacionales. Puesto que, por ejemplo, las situaciones de estrés que afronta un adolescente son distintas a las de un adulto. Por lo tanto, toda

conclusión o inferencia derivada de este estudio debe ser tomada y analizada con la precaución debida. No obstante, dada la escasez de estudios de estrés académico en adolescentes y su relación con los hábitos alimentarios, esta investigación es el punto de partida para posteriores investigaciones que busquen ampliar los conocimientos científicos de dicha área.

Una de las limitaciones más presentes durante la realización de este estudio, fue el tiempo; puesto que se contaba con plazos impuestos para entregar resultados, por lo cual, también fue un impedimento para iniciar la recolección de datos con anticipación, ya que el inicio de clases tanto para colegios públicos como privados fue el 11 de marzo. De esta forma se dispuso de pocos días para recolectar la data y posteriormente analizarla. Por otro lado, dada la escasez de estudios en adolescentes donde se consideren ambas variables analizadas, la recopilación de antecedentes se realizó en base a otros grupos poblacionales que procuren considerar estrés académico y hábitos alimentarios. Por otro lado, se sugiere considerar el sexo del público para futuras investigaciones.



## **VI. CONCLUSIONES**

- De acuerdo con el objetivo general, se concluye que sí existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los estudiantes de secundaria.
- Así mismo, se evidencia que la mayor de los encuestados, 58.1%, presenta estrés académico moderado. En tanto que, 27.0% de los participantes refieren un nivel de estrés leve; y en menor medida, 14% de los estudiantes presenta un nivel de estrés profundo.
- Por otra parte, se observa que poco menos de la mitad de los estudiantes encuestados, 49.3%, necesita modificar sus hábitos alimentarios. De la misma forma, 50.7% posee hábitos alimentarios que pueden ser conservados.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a la población que al presentar alguno de los síntomas provocados por el estrés, se exprese sobre el problema a algún adulto (padres, tutores, maestros, psicólogo del colegio, etc.). De esta forma, se podrá lograr un mejor manejo del mismo con los profesionales pertinentes, ya sean, psicólogos, nutricionistas en caso se esté dejando de lado los hábitos saludables de alimentación. Así mismo, se sugiere a los padres, si sus niños presentan algunos de los síntomas propios del estrés, no minimizar estas problemáticas; puesto que el manejo incorrecto del problema puede impactar negativamente en la salud de los menores a corto y largo plazo.

De la misma manera, es aconsejable que las instituciones educativas tanto públicas como privadas, en conjunto con los psicólogos, nutricionistas y otros profesionales de la salud involucrados; organicen talleres y campañas sobre la importancia del manejo del estrés, alimentación saludable, entre otros. Por otra parte, se sugiere a la plana docente planificar sus actividades diarias (clases, asignaturas, exámenes, etc.) teniendo como meta evitar la sobrecarga académica; y optar por formas más innovadoras de evaluación.

Finalmente, se aconseja a futuros investigadores tomar en cuenta las limitaciones obtenidas en esta investigación, con el objetivo de considerar más datos demográficos como sexo, entre otros; para mayor rigurosidad en la investigación final.

## REFERENCIAS

1. Tocora S y García I. La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. Varona Revista Científico Metodológica [Publicación periódica en línea] 2018. Marzo. [citado 2023 octubre 05]; 66 (Supl.1): [9 pp.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1992-82382018000300024&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382018000300024&lng=es&tlng=es).
2. Movassagh E, Baxter A, Kontulainen S, Whiting S. y Vatanparast H. Tracking Dietary Patterns over 20 Years from Childhood through Adolescence into Young Adulthood: The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study. Nutrients. [Publicación periódica en línea] 2017. Septiembre. [citado 2023 octubre 05]; 9(9): [14 pp.]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu9090990>
3. Wu M, Wu L, Ishida A. Effect of Mid-Adolescent Dietary Practices on Eating Behaviors and Attitudes in Adulthood. Nutrients. [Publicación periódica en línea] 2023. Enero. [citado 2023 octubre 05]; 15(225): [12 pp.]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu15010225>.
4. Mizia S, Felińczak A, Włodarek D, Syrkiewicz-Świtła M. Evaluation of Eating Habits and Their Impact on Health among Adolescents and Young Adults: A Cross-Sectional Study. Int. J. Environ. Res. Public Health. [Publicación periódica en línea] 2021. Abril. [citado 2023 octubre 05]; 18(8): [16 pp.]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18083996>.
5. Neumark D, Wall M, Chen C, Larson N, Christoph M y Sherwood N. Eating, Activity, and Weight-related Problems From Adolescence to Adulthood. American Journal of Preventive Medicine. [Publicación periódica en línea] 2018. Agosto. [citado 2023 octubre 05]; 55 (2): [9 pp.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379718317392>
6. Rauber F, Martins CA, Azeredo CM, Leffa PS, Louzada MLC, Levy RB. Eating context and ultraprocessed food consumption among UK adolescents. British Journal of Nutrition. [Publicación periódica en línea] 2022. Marzo. [citado 2023 octubre 08]; 127(1): [11 pp.]. Disponible en:

<https://doi.org/10.1017/S0007114521000854>

7. British Columbia. Healthy Eating in Children: Problems Caused by Poor Nutrition [Internet]. Canadá: Health Link BC. 2023 junio. [Citado: 2023 noviembre 20]. Disponible en: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/healthy-eating-children-problems-caused-poor-nutrition>
8. Anónimo. Committee Opinion No. 714 Summary: Obesity in Adolescents. Obstetrics and gynecology. [Publicación periódica en línea] 2017. Setiembre. [citado: 2023 octubre 17]; 130 (3): 660–661. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002287>
9. Carhuavilca D y Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2022 [en línea]. Perú: INEI; 2023. [Citado: 2023 octubre 17]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1899/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1899/libro.pdf)
10. MINSA, DIRIS Lima Centro. Análisis de la situación de salud del distrito de San Juan de Lurigancho [en línea]. Perú: Ministerio de Salud; noviembre de 2019. [Citado: 2023 noviembre 20]. Disponible en: [https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD\\_MINSA/DOCUMENTOS\\_ASIS/ASIS\\_DISTRITO%20SAN%20JUAN%20LURIGANCHO%202019.pdf](https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD_MINSA/DOCUMENTOS_ASIS/ASIS_DISTRITO%20SAN%20JUAN%20LURIGANCHO%202019.pdf)
11. Center for Disease Control and Prevention (CDC). Consequences of Obesity [Internet]. Estados Unidos: Anónimo. 2022 Julio. [Citado: 2023 octubre 18]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>
12. Güemes M, González M y Hidalgo M. Pubertad y Adolescencia. ADOLESCERE: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia [Publicación periódica en línea] 2017. Enero - Febrero [citado 2024 marzo 05]; 5(1): [16 p.]
13. Sawyer S, Azzopardi P, Wickremarathne D y Patton G. The age of adolescence. The Lancet Child & Adolescent Health. [Publicación periódica en línea]. 2018. Marzo. [Citado: 2023 octubre 17]; 2 (3): 223 – 228. Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30169257/>

14. Norris S, Frongillo E, Black M, Dong Y, Fall C, Lampl, M. *et al.* Nutrition in adolescent growth and development. *Lancet* [Publicación periódica en línea]. 2022. Enero [citado: 2023 octubre 17]; 399 (10320): 172-184. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34856190/>
15. Collaqui, M. Niveles de vulnerabilidad frente al estrés, ansiedad y depresión en los internos de medicina del Hospital III Goyeneche 2013. [Tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2013.
16. Roy S, Jahan K, Alam N, Rois R, Ferdous A, Israt S *et al.* Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. *Journal of health, population and nutrition*. [Publicación periódica en línea] 2021. Diciembre. [citado 2023 octubre 17]; 40(1): 54. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34920764/>
17. Campos C, Gómez Z, Núñez A y Landeros P. Eating habits in students of a University Campus in Jalisco, Mexico. *Journal Basic Education / Revista de Educación Básica* [Publicación periódica en línea] 2022. Enero. [citado 2023 noviembre 21]; 6(15): 15–21. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=163107489&lang=es&site=eds-live>
18. Caso D, Capasso M, Fabbricatore R y Conner M. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open* [Publicación periódica en línea] 2020. Julio – Diciembre. [citado 2023 noviembre 21]; 7(2):[15 pp.]. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
19. Mohammed, I., Abdullah, I., Hammad, A., Abdulrahman, M. y Omar, A. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care*. [Publicación periódica en línea] 2019. Febrero. [citado 2023 noviembre 21]; 8(2):[2 pp.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6436320/>

20. Shatha, A., Abdullah, A., Majed, A., Abdulaziz, A., Abdullah A., Mohammed A, et al. Association between academic stress during exam period, dietary behavior and bowel symptoms among medical students in Saudi Arabia. *Clinical Epidemiology and Global Health*. [Publicación periódica en línea] 2023. Julio-Agosto. [citado 2023 noviembre 21]; 22. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398423001057>
21. Flores S y Maravi Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020.
22. Ordoñez G y Solari A. Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que trabajan y estudian, 2022. [Tesis para optar el grado de licenciado en Nutrición y Técnicas Alimentarias]. Lima: Universidad Le Cordon Bleu; 2023.
23. Cortez, X. Relación del estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima - Perú. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022.
24. Morales, A. y Galvez, B. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima - Perú. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023.
25. McEwen B. Stress, definitions and concepts. *Encyclopedia of Stress*. [en línea]. 2.a ed. New York: Academic Press; 2007. [Citado: 2023 octubre 30]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780123739476003640>
26. McEwen B. y Akill H. Revisiting the stress concept: implications for affective disorders. *J Neurosci*. [Publicación periódica en línea]. 2020. Enero. [Citado: 2023 octubre 30]; 40 (1): [10 pp.]. Disponible en: <https://www.jneurosci.org/content/40/1/12.full>

27. Abraham S, Noriega Brooke R, Shin JY. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. J Nutr Hum Health. [Publicación periódica en línea]. 2018. Enero. [Citado: 2023 octubre 30]; 2 (1): [5 pp.]. Disponible en: <https://fucial-com.ngontinh24.com/article/college-students-eating-habits-and-knowledge-of-nutritional-requirements>
28. Cena H. y Calder F. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. Nutrients. [Publicación periódica en línea] 2020. Enero. [Citado: 2023 octubre 30]; 12 (2): [15 pp.]. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/334>
29. Costa R y Gantner D. Macronutrients, minerals, vitamins and energy. Anaesthesia & Intensive Care Medicine. [Publicación periódica en línea] 2020. Marzo. [Citado: 2023 octubre 30]; 21 (3): [157 - 161]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1472029919302930>
30. Jayasankara, K., Rajan. K. y Thattil, A. Academic Stress and its Sources Among University Students. Biomed Pharmacol J. [Publicación periódica en línea] 2018. [Citado: 2023 octubre 30]; 11 (1): [7 pp.]. Disponible en: <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>
31. Pozos B, Preciado M, Acosta M, Aguilera M y Delgado D. Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. [Publicación periódica en línea] 2014. [Citado: 2023 octubre 30]; 20 (1): [47 - 52]. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2014.05.006>
32. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - reglamento RENACYT, 2018. [Publicación en línea] Disponible en: [https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento\\_renacyt\\_version\\_final.pdf](https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf)

33. Hernández R., Fernández C. y Baptista M. Metodología de la Investigación. 6.a ed. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores; 2014.
34. Zhang X, Gao F, Kang Z, Zhou H, Zhang J, Li J *et al.* Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in public health* [Publicación periódica en línea] 2022. Enero [citado 2023 octubre 22]; 10 (760387): [12 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>
35. Barraza M. El Inventario SISCO del Estrés Académico [Publicación periódica en línea] 2007. Setiembre. [citado 2023 octubre 22]; 2(7): [5 pp.] Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense7.pdf>
36. Quito N. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019 [Tesis para optar el grado de licenciado en Psicología]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019.
37. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. España: FEN. 2014 octubre. [Citado: 2023 octubre 22]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
38. Naxer. Hábitos alimentarios saludables: definición y cómo afianzarlos. [Internet]. Madrid: Naxer. 2023 febrero. [Citado: 2023 octubre 22]. Disponible en: <https://www.naxer.es/noticias/habitos-alimentarios-saludables/>
39. Javier M. Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro, 2009. [Tesis para optar el grado de licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011.
40. Espinoza E. Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Segunda parte. *Revista Conrado*. [Publicación periódica en línea]. 2019. Julio [citado 2023 octubre 22]; 15(69): [10 p.] Disponible en:



<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1052/1068>

41. Bhandari P. Population vs. Sample: Definitions, Differences & Examples. [Internet]. Estados Unidos: Pritha Bhandari. 2020. Junio. [Citado: 2023 octubre 23]. Disponible en: <https://www.scribbr.com/methodology/population-vs-sample/#:~:text=A%20population%20is%20the%20entire,t%20always%20refer%20to%20people.>
42. Tanner K. Research Methods: Information, Systems and Contexts. [en línea]. 2 ed. Australia: Chandos Publishing; 2018. [Citado: 2023 octubre 28]. Chapter 6: Survey designs. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-102220-7.00006-6>
43. Ventura J. Escalas, inventarios y cuestionarios: ¿son lo mismo? Educ Med. [Publicación periódica en línea]. 2019. Mayo. [citado 2023 octubre 28]; 484 (1): [4 p.]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/333194966\\_Escalas\\_inventarios\\_y\\_cuestionarios\\_son\\_lo\\_mismo](https://www.researchgate.net/publication/333194966_Escalas_inventarios_y_cuestionarios_son_lo_mismo)
44. McLeod S. Questionnaire: Definition, examples, design and types.[Internet]. Manchester: Saul McLeod. 2023. Octubre. [Citado: 2023 octubre 28]. Disponible en: <https://www.simplypsychology.org/questionnaires.html>
45. Morales J, Gutiérrez C. y Bernui I. Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. Health Care & Global Health [Publicación periódica en línea] 2017. Septiembre [citado 2023 octubre 22]; 1(1): [8 p.]. Disponible en: <http://revista.uclm.es/index.php/hgh/article/view/4/14>
46. Piscocoya J. Principios éticos en la investigación biomédica. Rev Soc Peru Med Interna. [Publicación periódica en línea] 2018. Diciembre. [citado 2023 noviembre 22]; 31 (4): [6 pp.]. Disponible en: <https://www.revistamedicinainterna.net/index.php/spmi/article/view/10/9>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de Consistencia

Matriz de Consistencia				
<p><b>Título:</b> Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024.</p> <p><b>Autores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Almeyda Huallpatuero, Flor Andrea</li> <li>- Ordoñez Valverde, Meysi Nicole</li> </ul>				
Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables e Indicadores	
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Estrés académico</p>	
Problemas Específicos:	Objetivos Específicos:	Hipótesis específicas:	Dimensiones	Indicadores
			<p>Estímulos estresores</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencias</li> <li>- Sobrecargas</li> <li>- Personalidad y carácter</li> <li>- Evaluaciones</li> <li>- Tipo de trabajos</li> <li>- No entender</li> <li>- Participación</li> <li>- Tiempo limitado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024?</li> <li>- ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024.</li> <li>- Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024 es moderado en su mayoría.</li> <li>- Los hábitos alimentarios de los estudiantes de</li> </ul>		

secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024?	Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.	secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024 son inadecuados en su mayoría.	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Físicas</li> <li>- Psicológicas</li> <li>- Comportamentales</li> </ul>
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidad asertiva</li> <li>- Elaboración y ejecución de plan</li> <li>- Elogios</li> <li>- Religiosidad</li> <li>- Búsqueda de información</li> <li>- Contar lo que preocupa</li> </ul>
			<b>Variable 2: Hábitos Alimentarios</b>	
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
			Omisión de los tiempos de comida.	Número de veces por semana que omite una comida.
			Compañía durante las comidas principales.	Presencia o ausencia de compañía durante las comidas.
			Lugar de consumo de las comidas principales.	Lugar donde desayuna, almuerzo y cena mayoritariamente.
			Velocidad de ingesta.	Forma en la que suele consumir sus comidas.

			Repetición de comidas.	Número de veces por semana que repite una comida.
			Frecuencia de realización de la siesta.	Número de veces a la semana que realiza una siesta.
			Tiempo posterior a la cena que se deja pasar antes de acostarse.	Número de minutos luego de la cena que se deja pasar para acostarse.
			Ver televisión durante los tiempos de comida.	Número de veces a la semana que ve televisión mientras consume una comida.
			Consumo de comida rápida (hamburguesas, salchipapas, pollo broaster).	Frecuencia de consumo de comida rápida.
			Consumo de comida chatarra (snacks y gaseosas).	Frecuencia de consumo de comida chatarra.
			Agregar sal a las comidas.	Presencia o ausencia del hábito.
<b>Diseño Metodológico</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>	<b>Estadística por utilizar</b>	
<b>Tipo:</b> Básico <b>Nivel:</b> No experimental. <b>Enfoque:</b> Cuantitativo.	<b>Población:</b> Estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.	<b>Variable 1: Estrés Académico</b> <b>Técnicas:</b> Encuesta. <b>Instrumento:</b> Inventario	Descriptiva e inferencial.	

<b>Diseño:</b> No aleatorio. <b>Alcance temporal:</b> Transversal.	<b>Tipo de muestreo:</b> No probabilístico. <b>Tamaño de muestra:</b> 148 estudiantes	Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO). <b>Autor:</b> Barraza. Adaptado por Quito, en el año 2019. <b>Año:</b> 2007.	
		<p style="text-align: center;"><b>Variable 2: Hábitos Alimentarios</b></p> <b>Técnicas:</b> Encuesta. <b>Instrumentos:</b> Cuestionario sobre hábitos alimentarios dirigido a adolescentes. <b>Autor:</b> Miguel Javier Hidalgo. <b>Año:</b> 2011.	

## Anexo 2. Tabla de Operacionalización de Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicador	Indicadores	Escala de Medición
<b>Estrés Académico</b>	Estado psicológico que padece el estudiante (sea escolar secundario, universitario, etc.) producto de la presión autoimpuesta y del entorno en el ambiente escolar que provoca el agotamiento de las reservas psicológicas del mismo.	El estrés académico se midió a través del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), creado por Barraza en el año 2007.	Estresores.	Leve: 0 – 33 puntos Moderado: 34 – 66 puntos Profundo: 67 – 100 puntos	- Competencias - Sobrecargas - Personalidad y carácter - Evaluaciones - Tipo de trabajos - No entender - Participación - Tiempo limitado	Ordinal
			Síntomas.		- Físicas - Psicológicas - Comportamentales	
			Estrategias de afrontamiento.		- Habilidad asertiva - Elaboración y ejecución de plan - Elogios - Religiosidad - Búsqueda de información - Contar lo que preocupa	
<b>Hábitos Alimentarios</b>	Conjunto de comportamientos, costumbres asociadas a la selección, preparación y consumo de determinados alimentos; los cuales se ven afectados directamente por	Los hábitos alimentarios se midieron a través del “Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios dirigido a Adolescentes” cuyo autor, Miguel Javier	Omisión de los tiempos de comida.	Conservar hábitos: menor o igual a 27 Modificar hábitos: 28 a más puntos	Número de veces por semana que omite una comida.	Nominal
			Compañía durante las comidas principales.		Presencia o ausencia de compañía durante las comidas.	
			Lugar de		Lugar donde desayuna,	

	factores culturales, ambientales, sociales y económicos.	Hidalgo, lo empleó en la elaboración de su proyecto de investigación en el año 2011.	consumo de las comidas principales.		almuerzo y cena mayoritariamente.	
			Velocidad de ingesta.		Forma en la que suele consumir sus comidas.	
			Repetición de comidas.		Número de veces por semana que repite una comida.	
			Frecuencia de realización de la siesta.		Número de veces a la semana que realiza una siesta.	
			Tiempo posterior a la cena que se deja pasar antes de acostarse.		Número de veces a la semana que ve televisión mientras consume una comida.	
			Ver televisión durante los tiempos de comida.		Número de veces a la semana que ve televisión mientras consume una comida.	
			Consumo de comida rápida (hamburguesas, salchipapas, pollo broaster).		Frecuencia de consumo de comida rápida.	
			Consumo de comida chatarra (snacks y		Frecuencia de consumo de comida chatarra.	

			gaseosas).			
			Agregar sal a las comidas.		Presencia o ausencia del hábito.	



## Anexo 4. Instrumento de recolección de datos

### Encuesta sobre hábitos alimentarios dirigido a adolescentes

Nombre y Apellidos:..... I.E:..... Grado:..... Sección:.....  
Código Encuestador:.....

**Marca con una "X" o pinta cada circunferencia de la respuesta que consideres más apropiada:**

- |  |   |
|--|---|
| 1. ¿Cuántas veces a la semana omites el desayuno?<br><input type="radio"/> 4 a 7 veces<br><input type="radio"/> 2 a 3 veces<br><input type="radio"/> 0 a 1 vez   | 9. ¿Cuántas veces a la semana omites la cena?<br><input type="radio"/> 4 a 7 veces<br><input type="radio"/> 2 a 3 veces<br><input type="radio"/> 0 a 1 vez  |
| 2. La mayoría de veces desayunas en:<br><input type="radio"/> En casa<br><input type="radio"/> Fuera de casa   | 10. La mayoría de veces cenas en:<br><input type="radio"/> En casa<br><input type="radio"/> Fuera de casa   |
| 3. La mayoría de las veces desayunas:<br><input type="radio"/> Solo<br><input type="radio"/> En compañía de algún familiar   | 11. La mayoría de las veces cenas:<br><input type="radio"/> Solo<br><input type="radio"/> En compañía de algún familiar   |
| 4. ¿Cuántas veces a la semana omites el almuerzo?<br><input type="radio"/> 4 a 7 veces<br><input type="radio"/> 2 a 3 veces<br><input type="radio"/> 0 a 1 vez   | 12. Consideras que la cena la comes:<br><input type="radio"/> Lento<br><input type="radio"/> Normal<br><input type="radio"/> Rápido   |
| 5. La mayoría de veces almuerzas en:<br><input type="radio"/> En casa<br><input type="radio"/> Fuera de casa   | 13. ¿Cuántas veces a la semana "repites" la cena?<br><input type="radio"/> Todos los días<br><input type="radio"/> 4 a 6 veces<br><input type="radio"/> 1 a 3 veces<br><input type="radio"/> Ningún día           |
| 6. La mayoría de las veces almuerzas:<br><input type="radio"/> Solo<br><input type="radio"/> En compañía de algún familiar   | 14. ¿Cuántas veces a la semana desayunas viendo televisión?<br><input type="radio"/> Todos los días<br><input type="radio"/> 4 a 6 veces<br><input type="radio"/> 1 a 3 veces<br><input type="radio"/> Ningún día |
| 7. Consideras que el almuerzo lo comes:<br><input type="radio"/> Lento<br><input type="radio"/> Normal<br><input type="radio"/> Rápido   | 15. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas viendo televisión?<br><input type="radio"/> Todos los días<br><input type="radio"/> 4 a 6 veces<br><input type="radio"/> 1 a 3 veces<br><input type="radio"/> Ningún día |
| 8. ¿Cuántas veces a la semana "repites" el almuerzo?<br><input type="radio"/> Todos los días<br><input type="radio"/> 4 a 6 veces<br><input type="radio"/> 1 a 3 veces<br><input type="radio"/> Ningún día |   |

16. ¿Cuántas veces a la semana cenas viendo televisión?

- Todos los días
- 4 a 6 veces
- 1 a 3 veces
- Ningún día

17. ¿Cuántas veces a la semana haces una siesta después de almorzar?

- 5 a 7 veces
- 1 a 4 veces
- Nunca

\*Siesta: es descansar (sentado o echado) después de almorzar.

18. Por lo general, luego de cenar, ¿cuánto tiempo dejas pasar antes de acostarte?

- 0 a 15 minutos
- 16 a 30 minutos
- 31 minutos a 1 hora
- 1 a 2 horas
- 2 horas a más

19. ¿Con qué frecuencia tomas gaseosa?

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

20. ¿Con qué frecuencia comes snacks (papitas o chizitos o tortees, etc)?

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

21. ¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana

1 a 3 veces al mes

Nunca

22. ¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

23. ¿Con qué frecuencia comes 'salchipapas'?

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

24. ¿Agregas sal a tus comidas una vez servidas?

- No, nunca.
- Sí, siempre o casi siempre.

25. ¿Cuántas frutas comes al día?

- 5 a más
- 3 a 4
- 1 a 2
- No como frutas a diario

26. ¿Cuántas porciones de verduras comes al día?

- 3 a más
- 1 a 2
- No como verduras a diario

## Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO)

Adaptación Quito (2019)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

**En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso deseleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.**

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### DIMENSIÓN ESTÍMULOS ESTRESORES

3. En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
4.1. La competencia con los compañeros del grupo					
4.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
4.3. La personalidad y el carácter del profesor					
4.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
4.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
4.6. No entender los temas que se abordan en la clase					
4.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
4.8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

### DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4. En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
5.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
5.3. Dolores de cabeza o migrañas					
5.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
5.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
5.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
5.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
5.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
5.10. Problemas de concentración					
5.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
5.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
5.13. Aislamiento de los demás					
5.14. Desgano para realizar las labores escolares					
5.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____					
(Especifique)					

### DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3. Elogios a sí mismo					
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5. Búsqueda de información sobre la situación					
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____					
(Especifique)					

**Anexo 5.** Modelo del consentimiento o asentimiento informado UCV.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado padre de familia del colegio I.E.P. “San Agustín”, del distrito de San Juan de Lurigancho:

Somos estudiantes de Pregrado de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo campus Lima Este. Actualmente estamos realizando nuestro proyecto de investigación para obtener el grado de Licenciatura en Nutrición, motivo por el cual le invitamos a participar en el estudio titulado:

**“Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio I.E.P. “San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024”**

Con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria para lo cual se aplicará dos cuestionarios para evaluar el estrés provocado por las actividades académicas, y sus hábitos alimentarios. Este estudio está aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la I.E.P. “San Agustín”. Cabe resaltar, que la participación de su hijo es totalmente anónima, es decir, que no se solicitará nombres completos. Asimismo, es voluntario; no obligatorio participar.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras a los siguientes correos electrónicos:

- Almeyda Huallpatuero, Flor Andrea ([falmeydah@ucvvirtual.edu.pe](mailto:falmeydah@ucvvirtual.edu.pe))
- Ordoñez Valverde, Meysi Nicol ([mordonezv@ucvvirtual.edu.pe](mailto:mordonezv@ucvvirtual.edu.pe))

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

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

Agradecemos de antemano su aporte a la Nutrición.





## Anexo 6. Evidencia de recolección de datos





## Anexo 7. Dictamen de ética



Universidad César Vallejo

### ANEXO N.º 2: Modelo de informe de revisión expedita/completa de proyectos de investigación

#### Informe de revisión de proyectos de investigación del Comité de Ética en Investigación de Nutrición.

Código de revisión de proyectos: PI-CEI-NUT-EST.2023-0078

El que suscribe, presidente del Comité de Ética en Investigación de la Escuela de Nutrición, deja constancia que el proyecto de investigación titulado: *"Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024"*, presentado por los autores:

Almeyda Huallpatuero, Flor Andrea ([orcid.org/0000-0001-5016-3746](https://orcid.org/0000-0001-5016-3746))

Ordoñez Valverde, Meysi Nicole ([orcid.org/0000-0002-3762-1893](https://orcid.org/0000-0002-3762-1893))


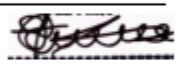

Han pasado una revisión expedita, por la Dra. Vicky Pinillos Pozo, y de acuerdo a la comunicación remitida, adjuntando la ficha de revisión de proyectos, por correo electrónico se determina que la continuidad para la ejecución del proyecto de investigación cuenta con un dictamen:

( X ) favorable ( ) observado ( ) desfavorable.

Lima, San Juan de Lurigancho, diciembre, 2023

Nombres y apellidos	Cargo	DNI N.º	Firma
Dra. Tania Arauco Lozada	Presidente	45415314	
Dra. María Palacios Palacios	Miembro 1	32924394	
Mg. Zoila Mosquera Figueroa	Miembro 2	17906377	



Dr. Luis Pavel Palomino Quispe	Miembro 3	42173742	
Mg. Vicky Pinillos Pozo	Miembro 4	43340332	
	Miembro externo		
Dra. Yuliana Yessy Gómez Rutti		44430640	

## Anexo 8. Reporte de Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome  
 ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&ro=103&u=1088032488&o=2386689545&s=1

feedback studio MEYSI NICOLE ORDOÑEZ VALVERDE Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. "San Agu... /100 4 de 4

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel secundaria del colegio I.E.P. "San Agustín", San Juan de Lurigancho, 2024.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN

**AUTORES:**  
 Almeida Hualpatuero, Fior Andrea (orcid.org/0000-0001-5016-3746)  
 Ordoñez Valverde, Meysi Nicole (orcid.org/0000-0002-3762-1893)

**ASESORA:**  
 Mg. Arauco Lozada, Tania (orcid.org/0000-0002-6375-8260)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
 Promoción de la salud y desarrollo sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
 Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA — PERÚ  
 2024

**Resumen de coincidencias**  
**20 %**

Se están viendo fuentes estándar  
 Ver fuentes en inglés

**Coincidencias**

1	hdl.handle.net	5 %
2	repositorio.lucv.edu.pe	3 %
3	Entregado a Universida...	2 %
4	www.researchgate.net	1 %
5	repositorio.autonomad...	1 %
6	www.ecorfan.org	1 %
7	repositorio.untumbes.e...	1 %
8	repositorio.unfv.edu.pe	1 %
9	repositorio.uladech.ed...	<1 %
10	revistamedicinainterna...	<1 %
11	ri.uaemex.mx	<1 %

Página: 1 de 33 Número de palabras: 8238 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 16°C Nublado 07:40 a.m. 24/05/2024

## Anexo 9. Carta de aceptación



### INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SAN AGUSTÍN”

Presente:

Nos place extenderle un saludo por parte de la I.E.P “San Agustín. En esta ocasión, procedemos a brindarles permiso para la recolección de datos de su tesis titulada **“Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio I.E.P. San Agustín”, San Juan de Lurigancho, 2024.**”; a las alumnas **ALMEYDA HUALLPATUERO, FLOR ANDREA** y **ORDOÑEZ VALVERDE, MEYSI NICOLE** de la Universidad César Vallejo.

Atentamente,

D. JESUS ELMER ZAVORA MONDRAGON  
Su Director General