

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**



**TESIS**

**“Conducta alimentaria y nivel de ansiedad en estudiantes de la  
Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz  
Gallo, Lambayeque 2025”**

**Para obtener el Título Profesional de Médica Cirujana**

**Línea de Investigación: Salud Pública, Salud Mental**

**INVESTIGADORES:**

Diaz Vilchez, Yoissi Grissell

**ASESOR:**

Dr. Salazar Zuloeta Jaime

**Lambayeque - Perú**

**2026**

APROBADO POR:



---

**DR. CRUZ VENEGAS JUAN JOSE**

PRESIDENTE



Dr. MONTENEGRO PEREZ JORGE ENRIQUE  
SECRETARIO



---

**DR. PECSEN MONTEZA**

**JOSE ENRIQUE**

VOCAL



---

**DR. JAIME ISRAEL SALAZAR ZULOETA**

**ASESOR**

ACTA DE SUSTENTACIÓN N° 011-2026-FMH-UNPRG

Siendo las 10 : 17 horas del día 24 de Febrero del 2026, se reunieron los miembros los jurado evaluador designados mediante Resolución N° 191-2024-D-FMH-UNPRG; conformada por los siguientes docentes:

Presidente: Dr. CRUZ VENEGAS JUAN JOSE  
Secretario: Dr. MONTENEGRO PEREZ JORGE ENRIQUE  
Vocal: Dr. PECSÉN MONTEZA JOSE ENRIQUE

Con la finalidad de evaluar y calificar la sustentación de la tesis titulada: "CONDUCTA ALIMENTARIA Y NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO, LAMNAYEQUE 2025", cuyos autores son los Bachilleres:

DIAZ VILCHEZ YOISSI GRISSELL

Teniendo como Asesor al DR. JAIME YSRAEL SALAZAR ZULOETA

El acto de sustentación fue autorizado por Resolución N° 133-2026-D-FMH-UNPRG de fecha 23 de febrero del 2026.


Después de la sustentación y absueltas las preguntas y observaciones de los miembros de jurado se procedió a la calificación respectiva otorgándoseles la calificación de 17 (diecisiete) en escala vigésima y 87 (ochenta y siete) en la escala centesimal, Nivel: Buena

Por lo que quedan APTOS para optar el título profesional de Médica Cirujana de acuerdo con la Ley Universitaria 30220 y la normatividad vigente de la Facultad de Medicina Humana y la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Siendo las 11 : 06 horas se da por concluido el presente acto académico, dándose conformidad al presente, con la firma de los miembros del jurado.

  
Dr. CRUZ VENEGAS JUAN JOSE  
PRESIDENTE

  
Dr. MONTENEGRO PEREZ JORGE ENRIQUE  
SECRETARIO

  
Dr. PECSÉN MONTEZA JOSE ENRIQUE  
VOCAL



## CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, JAIIME YSRAEL SALAZAR ZULOETA usuario revisor de:

Tesis

Trabajo de Suficiencia Profesional

Trabajo Académico

Titulado CONDUCTA AUMENTADA Y NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO, LAMBAYEQUE 2025.

Cuyo(s) autor(es) es(son):

YOISSI GUSSELL DIAZ VILCHEZ

DNI° 71208025

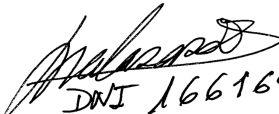
DNI° \_\_\_\_\_

declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud 16 %, verificables en el Resumen del Reporte Automatizado de similitudes que se acompaña.

El(La/Los/Las) suscrito(a/s/as) analizó y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 23 de febrero del 2026

  
DNI 16616940.

Nombres y Apellidos: JAIIME YSRAEL SALAZAR ZULOETA

DNI°: 16616940

ASESOR

Defina la modalidad con [ X ]

Adjuntar

- Reporte Automatizado de similitudes
- Recibo Digital

# Conducta alimentaria y niveles de ansiedad en estudiantes de la FMH

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

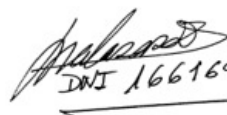
10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | <a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a><br>Fuente de Internet                                   | 4% |
| 2 | <a href="http://respyn.uanl.mx">respyn.uanl.mx</a><br>Fuente de Internet                                   | 2% |
| 3 | <a href="http://repositorioacademico.upc.edu.pe">repositorioacademico.upc.edu.pe</a><br>Fuente de Internet | 1% |
| 4 | <a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a><br>Fuente de Internet               | 1% |
| 5 | <a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a><br>Fuente de Internet                   | 1% |
| 6 | Submitted to Universidad TecMilenio<br>Trabajo del estudiante  | 1% |
| 7 | <a href="http://www.scielo.org.co">www.scielo.org.co</a><br>Fuente de Internet                             | 1% |
| 8 | <a href="http://1library.co">1library.co</a><br>Fuente de Internet   | 1% |

Submitted to uncedu

  
DNI 16616940.

Dr. Jaime Ysrael Salazar Zuloeta  
Asesor  
DNI: 16616940

9

Trabajo del estudiante

1 %

10

Marrero Meléndez, Paulina A.. "El impacto de la autoestima en la satisfacción con la vida, síntomas de depresión y ansiedad en una muestra de estudiantes de medicina de Puerto Rico", Ponce Health Sciences University

Publicación

1 %

11

[cmhnaaa.org.pe](http://cmhnaaa.org.pe)

Fuente de Internet

1 %

12

[staging.budburst.org](http://staging.budburst.org)

Fuente de Internet

1 %

13

[www.infomediconline.net](http://www.infomediconline.net)

Fuente de Internet

1 %

14

Submitted to Universidad De Cuenca

Trabajo del estudiante

&lt;1 %

15

Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD

Trabajo del estudiante

&lt;1 %

16

[repositorio.unc.edu.pe](http://repositorio.unc.edu.pe)

Fuente de Internet

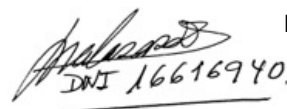
&lt;1 %

17

Submitted to Universidad Anahuac México Sur

Trabajo del estudiante

&lt;1 %



DNI 16616940.

Dr. Jaime Ysrael Salazar Zuloeta  
Asesor  
DNI: 16616940

---

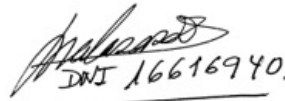
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



DNI 16616940.

**Dr. Jaime Ysrael Salazar Zuloeta**  
**Asesor**  
**DNI: 16616940**



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Yoissi Diaz Vilchez  
Título del ejercicio: Quick Submit  
Título de la entrega: Conducta alimentaria y niveles de ansiedad en estudiantes de ...  
Nombre del archivo: E\_LA\_UNIVERSIDAD\_NACIONAL\_PEDRO\_RUIZ\_GALLO,\_LAMBAY...  
Tamaño del archivo: 2.15M  
Total páginas: 38  
Total de palabras: 4,166  
Total de caracteres: 22,966  
Fecha de entrega: 23-feb-2026 08:09a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2886363145

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



TESIS  
CONDUCTA ALIMENTARIA Y NIVEL DE ANSIEDAD EN  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO,  
LAMBAYEQUE 2025

Para obtener el título de Médico Cirujano  
Línea de Investigación: Salud Pública, Salud Mental

INVESTIGADORES:  
Díaz Vilchez, Yoissi Grissell

ASESOR:  
Dr. Salazar Zuloeta Jaime

Lambayeque - Perú  
2026

APROBADO POR:

DNI 16616940.

**Dr. Jaime Ysrael Salazar Zuloeta**  
**Asesor**  
**DNI: 16616940**



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



## DECLARACIÓN JURADA

Yo.....Yoissi Grissell Diaz Vilchez .....Código: 182060E

Alumno (s) de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo.

Soy (somos) autor (es) del Proyecto de Tesis Titulado:

“Conducta alimentaria y nivel de ansiedad en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque 2025”

Expreso (amos) que el **Informe Final de Tesis**, no ha sido plagiado ni total ni parcialmente de otra tesis, libro, monografía, etc. Asimismo, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional, ni ha sido publicado en sitio alguno. Además, se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias bibliográficas de los autores revisados.

Por lo que asumo (asumimos) la responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en el proyecto de tesis, para lo cual **Declaro (mos) Bajo Juramento** haber cumplido con las normas éticas de la Facultad de Medicina Humana y de la UNPRG.

Lambayeque, 23 de febrero del 2025

DIAZ VILCHEZ YOISSI GRISELL- Firma

SALAZAR ZULOETA JAIME- Firma

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su apoyo incondicional durante estos 7 años de carrera y durante toda mi vida, por enseñarme a no rendirme a pesar de las adversidades y a continuar siempre dando lo mejor de mí.

A mi hermano, por ser esa chispa que nos motiva a seguir, y por ser la mejor compañía en este camino.

A mi padrino por ser uno de mis mayores soportes, por entenderme y darme los mejores consejos de la vida.

A mi mejor amiga, por ser mi ejemplo más cercano a seguir y motivarme a ser cada día mejor.

A Manchitas, por ser mi compañera desde que llegó a casa, por cada amanecida a mi lado, por cada ronroneo brindado.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres por la vida y por el amor que me brindan.

A mi asesor por la paciencia y guiarme durante esta etapa.

A mi misma, por continuar aquí, a pesar de todo.

## **ÍNDICE**

|  |      |
|--|------|
| ÍNDICE                                       | vi   |
| RESUMEN                                      | viii |
| ABSTRACT                                     | ix   |
| INTRODUCCIÓN                                 | 1    |
| CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO                   | 4    |
| ANTECEDENTES                                 | 4    |
| BASE TEÓRICA                                 | 8    |
| DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERACIONALES         | 13   |
| OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES              | 14   |
| CAPÍTULO II: MATERIAL Y MÉTODOS              | 19   |
| DISEÑO DE INVESTIGACIÓN                      | 19   |
| POBLACIÓN Y MUESTRA                          | 19   |
| CÁLCULO DE TAMAÑO MUESTRAL                   | 19   |
| TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, EQUIPOS Y MATERIALES | 20   |
| ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS                | 20   |
| ASPECTOS ÉTICOS                              | 20   |
| CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN         | 22   |
| RESULTADOS                                   | 22   |
| DISCUSIÓN                                    | 29   |
| CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES                    | 33   |
| CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES                  | 34   |
| BIBLIOGRAFÍA                                 | 35   |
| ANEXOS                                       | 39   |

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, observacional, analítico, de corte transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de conducta alimentaria y el Inventario de Ansiedad de Beck para medir los niveles de ansiedad. El análisis estadístico incluyó la prueba de Chi-cuadrado para determinar asociación entre variables y el cálculo del Odds Ratio (OR) con un intervalo de confianza del 95 %, considerando un nivel de significancia de  $p < 0,05$ . **Resultados:** El 61,3 % de los estudiantes presentó conducta alimentaria adecuada y 38,7 % conducta alimentaria inadecuada. En cuanto a los niveles de ansiedad, 29,3 % no presentó ansiedad, 35,3 % presentó ansiedad leve, 24,7 % ansiedad moderada y 10,7 % ansiedad grave. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre conducta alimentaria y nivel de ansiedad ( $p = 0,003$ ). Los estudiantes con conducta alimentaria inadecuada presentaron 3,34 veces mayor probabilidad de ansiedad en comparación con aquellos con conducta alimentaria adecuada (OR = 3,34; IC95 %: 1,46–7,63). **Conclusión:** Existe asociación significativa entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana, evidenciándose que los patrones alimentarios inadecuados se relacionan con mayor presencia de ansiedad. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover estrategias integrales de salud mental y nutricional en el ámbito universitario. **Palabras clave:** conducta alimentaria, ansiedad, estudiantes universitarios, salud mental, BAI.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the association between eating behavior and anxiety levels among students of the Faculty of Human Medicine at the Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. **Methods:** A quantitative, observational, analytical, cross-sectional study was conducted. The sample included 150 students selected through non-probabilistic sampling. Data were collected using an eating behavior questionnaire and the Beck Anxiety Inventory to assess anxiety levels. Statistical analysis included the Chi-square test to evaluate the association between variables and the calculation of the Odds Ratio (OR) with a 95% confidence interval, considering a significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** A total of 61.3% of students showed adequate eating behavior, while 38.7% presented inadequate eating behavior. Regarding anxiety levels, 29.3% reported no anxiety, 35.3% mild anxiety, 24.7% moderate anxiety, and 10.7% severe anxiety. A statistically significant association was found between eating behavior and anxiety levels ( $p = 0.003$ ). Students with inadequate eating behavior were 3.34 times more likely to experience anxiety compared to those with adequate eating behavior (OR = 3.34; 95% CI: 1.46–7.63). **Conclusion:** There is a significant association between eating behavior and anxiety levels among medical students, indicating that inadequate dietary patterns are related to higher levels of anxiety. These findings highlight the importance of promoting integrated mental health and nutritional strategies in the university setting. **Keywords:** eating behavior, anxiety, university students, mental health, BAI.

## INTRODUCCIÓN

Al comenzar una nueva etapa, un nuevo estilo de vida, los estudiantes universitarios experimentan cambios en su conducta alimentaria, estos cambios pueden incluir desde un aumento en el consumo de comida rápida, un menor consumo de frutas y verduras, y sobre todo la tendencia a saltarse comidas, principalmente el desayuno. El estrés académico, la falta de tiempo, la disponibilidad de alimentos saludables y la influencia de pares, son algunos de los factores clave que afectan la conducta alimentaria, además, algunos estudiantes pueden llegar a desarrollar hábitos de ingesta emocional, utilizando la comida como una forma de lidiar con la ansiedad y el estrés. Son estos hábitos los que contribuyen a la larga con el desarrollo de problemas de salud como sobrepeso, obesidad, trastornos alimentarios y deficiencias nutricionales que afectan a la vez el rendimiento académico y el bienestar general del alumno. (5) Por otra parte, estudios demuestran que una proporción significativa de estudiantes experimentan niveles elevados de ansiedad, muchas veces debido a presiones académicas, la adaptación a un nuevo entorno social y se habla también de preocupaciones financieras, señalando así a la ansiedad como uno de los trastornos mentales más comunes entre los estudiantes a nivel mundial, la cual afecta negativamente el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida de los estudiantes, los cuales en algunos casos pueden llegar a abandonar los estudios o a un deterioro significativo en su salud mental.(7) Por lo que este estudio se planteó estudiar estas 2 variables tan frecuentes en la población universitaria e identificar si existe una asociación entre ellas, que tan significativa es y así plantear estrategias para la promoción de la salud de los estudiantes. Por lo tanto se formuló el problema: ¿Cuál es la relación entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de la región Lambayeque durante el año 2025? Y se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Los objetivos específicos fueron: Identificar la conducta alimentaria, medir el nivel de ansiedad y analizar la relación entre los patrones de conducta alimentaria y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. La importancia del estudio radica en la relevancia académica, social y sanitaria que implica el estudio de ambas variables en la población universitaria. Los estudiantes de Medicina Humana están expuestos a elevadas exigencias académicas,

estrés constante y horarios irregulares, factores que pueden influir negativamente tanto en su conducta alimentaria como en su salud mental. El estudio permitirá generar evidencia científica local sobre la relación entre la conducta alimentaria y la ansiedad, contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento teórico en el área de la salud y sirviendo como base para futuras investigaciones. Asimismo, los resultados podrán ser utilizados para orientar estrategias de promoción de estilos de vida saludables y prevención de problemas de salud mental en el ámbito universitario.

## **CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO**

### **ANTECEDENTES**

En el 2023 en Egipto, se realizó un estudio por El Barazi et al (5) en el que estudiaron la relación entre el consumo de comida chatarra de los estudiantes universitarios y sus

niveles de estrés, ansiedad y depresión, determinando que el consumo diario de comida chatarra se asoció significativamente con la ansiedad (OR, 11,1; IC del 95%, 6,2-20,1); además mencionaron que el porcentaje de estudiantes universitarios con algún tipo problema emocional es alto, y son ellos los más propensos a participar en el consumo de alimentos poco saludables.

En Colombia se realizó un estudio observacional en el 2022 por Bedoya et al (1) que tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín, cuyos resultados fueron que el alimento que más se consume entre comidas corresponde a alimentos azucarados (39,1 %) y frutas y verduras (20,1 %), y el alimento que con más frecuencia se consume en la semana son las carnes (49,8 %). El 71,8 % de los estudiantes refiere que la ansiedad es un factor que influye en su alimentación.

Un estudio del 2022 en Colombia por Serna et al (2) investigó las características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios de estudiantes de primer semestre de una universidad privada en Medellín, dentro de sus resultados se encontró que el 79.4% de las personas que no consumen frutas presentaron síntomas de ansiedad obteniendo una asociación inversamente proporcional entre el consumo de este grupo de alimentos con la presencia de síntomas psicológicos, principalmente ansiedad ( $p=0.967$ ) y tristeza ( $p=0.933$ ).

En el 2022, Ibour et al (3) en Marruecos analizaron la relación entre los hábitos alimentarios, la frecuencia de consumo de determinados alimentos y el bienestar mental en una muestra de estudiantes, demostrando que el consumo de los alimentos estudiados fue variado, con un bajo consumo de frutas y verduras, así también, la prevalencia de trastornos emocionales fue alta con respecto a la ansiedad, el 27% presentaban una sintomatología "normal a leve", mientras que el 51,8% presentaban un nivel de intensidad "severo a muy severo", señalando que saltarse el desayuno parecía estar significativamente asociado con la intensidad de los síntomas de ansiedad ( $r=-0,13$ ;  $p < 0,05$ ).

En España, en el 2019, Arbués et al (4) analizaron la calidad de la dieta en una población universitaria y cuantificaron su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio, descubriendo así que la prevalencia de la alimentación no saludable fue del 82,3%, mayor en las mujeres y que esta alimentación no saludable se relacionó de

forma significativa con la prevalencia de ansiedad (OR, 3,51; IC del 95%, 1,19-10,44). Así también se mencionó que la alimentación en la que predominaban los dulces y baja en lácteos se asoció a una mayor prevalencia en alteraciones psicológicas y también del sueño. En Perú, un trabajo realizado en el 2023 por Cooper (10) para obtener el título de Licenciado en Enfermería, estudió la asociación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios, manifestando que de acuerdo a su estudio, no encontró relación estadísticamente significativa entre las variables ( $p=0,184$ ). Indicó que un 65% de los estudiantes manifestaron una nutrición adecuada, a diferencia del 35%, así también el nivel de ansiedad con mayor porcentaje fue moderado con un 89% seguido del nivel alto y bajo con 10% y 1% respectivamente.

Un segundo trabajo en Perú en el 2022 realizado por Arriaga (8) para obtener el título de Licenciado en Nutrición y Dietética, investigó la relación entre hábitos alimenticios y los niveles de ansiedad en estudiantes de salud. Se obtuvo que el 72% de los estudiantes llevaba hábitos poco saludables. De igual manera, un 29% presentó un leve nivel de ansiedad, seguido de un 23% que presentaron niveles de ansiedad severos.

En el 2021, Rivera et al (6) exploraron la asociación entre la conducta alimentaria y los niveles de ansiedad, estrés y depresión en la población de estudiantes universitarios procedentes de dos universidades privadas de la ciudad de Lima. Determinaron que las mujeres son más predispuestas a tener cuadros más graves de estrés, depresión y ansiedad, en comparación con los hombres y además obtuvieron un OR 1,437; IC del 95%, 1,053-1,961 de la asociación entre conducta alimentaria poco saludable y ansiedad de los estudiantes.

Borja (7) en el 2021, realizó un trabajo para obtener el título de Licenciado en Nutrición y Dietética, en el que identificó la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada de Lima, teniendo como resultados que el 95.4% de universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados. Además, respecto al nivel de ansiedad, el nivel moderado se expresó en el 78.8%, nivel bajo con 14.1% y el nivel alto representado por 7.1%. Se obtuvo también en la prueba de correlación de Chi cuadrado de Pearson para las variables de hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios el valor general de  $p=0,340$  ( $p>0,050$ ) refiriendo que no existe significancia estadística.

Por último, en el 2019, Florian (9) presentó un trabajo para obtener el título de Licenciado en Nutrición, en el que estudió la relación de la ansiedad y el sobrepeso en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan de Lurigancho, encontrando ansiedad en un 81% de estudiantes, el nivel de ansiedad leve fue el más frecuente con un 73% mientras que el nivel de ansiedad en grado máximo solo se reportó en el 1%. El IMC que presentaron los estudiantes fue normal en el 50%, sobrepeso en el 37% y obesidad en el 13%. Se observó además que los que tienen IMC normal presentan ansiedad en porcentaje de 77% y los que tienen sobrepeso u obesidad presentan ansiedad en 85%.

## **BASE TEÓRICA**

### **Hábitos alimentarios**

Se refiere al conjunto de conductas repetitivas y conscientes que guían a las personas a seleccionar y consumir determinados alimentos y dietas, tomando en cuenta la influencia de factores culturales y sociales. (11)

#### **Hábitos Alimentarios Saludables**

Son todas aquellas conductas que adoptamos en nuestra rutina diaria y que contribuyen positivamente a nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos están influenciados por factores protectores y de riesgo, como el consumo de una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física, entre otros. (13)

#### **Hábitos Alimentarios No Saludables**

Se consideran aquellos comportamientos que facilitan la aparición de enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, y otras enfermedades no transmisibles. Esto se debe, en gran medida, al aumento en el consumo de alimentos ricos en calorías, grasas, y azúcares, así como a la insuficiente ingesta de frutas, verduras, y fibra, a menudo acompañada por una vida sedentaria. (12) Durante la infancia, los padres y el entorno familiar son los primeros en establecer las pautas alimentarias. La madre, en particular, suele ser la principal responsable, utilizando enfoques autoritarios o permisivos para decidir la cantidad, tipo, y horarios de los alimentos que se les ofrecen a los niños, así como la edad apropiada para introducir nuevos alimentos. (8)

### **Conducta alimentaria**

La conducta alimentaria es un concepto más amplio que abarca todos los comportamientos, decisiones y actitudes conscientes y no conscientes relacionadas con la alimentación. Esto incluye no sólo los hábitos alimentarios, sino también factores emocionales, sociales, culturales, y psicológicos que influyen en cómo, cuándo, y qué se come. La conducta alimentaria examina no solo las rutinas, sino también las razones subyacentes detrás de las elecciones alimenticias, como comer en respuesta a emociones, la influencia social en las decisiones alimentarias, y cómo las creencias y conocimientos sobre nutrición afectan el comportamiento alimentario. (4)

La alimentación de los universitarios, que abarca tanto adolescentes como adultos jóvenes, debe ser equilibrada y adecuada para cubrir sus necesidades nutricionales durante esta etapa de la vida, que es crucial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, y la mantención de un estado de salud óptimo. Se recomienda para el rango de edad entre los que se encuentran los universitarios una cantidad entre 2200-3000 calorías por día, dependiendo también del nivel de actividad física. (15)

Los grupos de alimentos, sus requerimientos e importancia son los siguientes:

- Carbohidratos (45-65% del total de calorías diarias):

Fuentes: Granos enteros como arroz integral, avena, quinua, y panes integrales.

Importancia: Proveen la energía necesaria para la actividad diaria y el funcionamiento cerebral.

- Proteínas (10-35% del total de calorías diarias):

Fuentes: Carnes magras, pollo, pescado, huevos, legumbres, frutos secos, y productos lácteos.

Importancia: Las proteínas son esenciales para la reparación de tejidos, la función inmune, y el mantenimiento de la masa muscular.

- Grasas (20-35% del total de calorías diarias):

Fuentes: Aceites vegetales, aguacate, frutos secos, semillas, y pescados grasos como el salmón.

Importancia: Las grasas saludables son cruciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), la función cerebral, y la producción de hormonas.

- Frutas y verduras: (5 porciones al día):

Fuentes: Una variedad de frutas y verduras frescas, preferiblemente de diferentes colores.

Importancia: Son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes, y fibra, ayudando a prevenir enfermedades y mejorar la digestión.

- Lácteos o alternativas fortificadas (2-3 porciones al día):

Fuentes: Leche, yogurt, queso, o alternativas fortificadas como leche de soya o almendra.

Importancia: Proveen calcio y vitamina D esenciales para la salud ósea.

- Agua

Importancia: Se recomienda el consumo de 8 vasos de agua al día para mantener una adecuada hidratación y apoyar las funciones corporales.

- Vitaminas y minerales:

Es importante asegurarse de consumir suficiente hierro, calcio, vitamina D, y vitaminas del complejo B, que son fundamentales durante esta etapa.

- Limitación de Alimentos Procesados y Azúcares Añadidos:

Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, sodio, y grasas saturadas, que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes. (14)

## **Ansiedad**

La ansiedad es un estado emocional que se manifiesta a través de preocupaciones que varían en intensidad, dependiendo tanto de la persona como de las circunstancias que la provocan. Las personas que sufren de ansiedad suelen experimentar dificultades para tomar decisiones, tienden a evitar situaciones, buscan constante seguridad, y muestran inquietud o impaciencia. Además, pueden sentirse fatigadas, tener problemas para concentrarse o mantener la mente en blanco, ser más irritables, experimentar tensión muscular, y sufrir alteraciones en el sueño, como dificultad para conciliar, mantener, o alcanzar un descanso reparador. (16)

### **Tipos:**

- Ansiedad normal: es una respuesta emocional natural que todos experimentamos en situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Es una reacción adaptativa que nos prepara para enfrentar el peligro o el estrés, y puede ser útil en

situaciones como un examen, en el caso de universitarios, u otras como una entrevista de trabajo, o cuando estamos en peligro. (8)

- **Ansiedad patológica:** es una respuesta exagerada e inapropiada a situaciones que no deberían causar tal nivel de angustia. Es desproporcionada en relación con la amenaza real y persiste incluso cuando el estímulo desencadenante ha desaparecido, afectando negativamente la vida diaria de la persona. (8)

### **Etiología:**

Se deben considerar distintos factores de riesgo que contribuyen a padecer ansiedad, dentro de ellos tenemos factores genéticos, ambientales y psicológicos. Ningún factor es más importante que otro y estos interactúan constantemente como riesgo general. (17)

### **Clasificación:**

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) no tiene una clasificación diagnóstica específica asociada a sí mismo, pero sí utiliza categorías basadas en la severidad de los síntomas de ansiedad, lo que permite hacer una evaluación cualitativa. Estas categorías no son diagnósticas por sí mismas, pero pueden relacionarse con los niveles clínicos de ansiedad. (18)

- **No ansiedad (0-7 puntos)** Este rango indica una presencia muy leve de síntomas de ansiedad, probablemente dentro de un rango considerado normal.
- **Ansiedad leve (8-18 puntos)** En este rango, los síntomas de ansiedad son perceptibles, pero no interfieren gravemente con la vida cotidiana.
- **Ansiedad moderada (19-29 puntos)** Aquí los síntomas son más significativos y pueden comenzar a interferir con las actividades diarias, indicando la necesidad de más atención o intervención.
- **Ansiedad grave (30-63 puntos)** Los síntomas en este rango son severos y probablemente interfieren con la funcionalidad diaria de la persona. En este caso, una intervención clínica o terapéutica podría ser necesaria. (18).

## **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERACIONALES**

### Conducta Alimentaria

- Definición conceptual: conjunto de acciones, decisiones y comportamientos relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciados por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. (20)
- Definición operacional: Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior.

Inadecuada Conducta Alimentaria: 14 - 42 puntos

Adecuada Conducta Alimentaria: 43 - 70 puntos

Nivel de ansiedad

- Definición conceptual: Rangos de ansiedad respecto a la intensidad de los síntomas.

(18)

- Definición operacional: Inventario de Ansiedad de Beck

No ansiedad: 0 - 7 puntos

Ansiedad leve: 8 - 18 puntos

Ansiedad moderada: 19 - 29 puntos

Ansiedad grave: 30 - 63 puntos

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| VARIABLE             | TIPO DE VARIABLE | DIMENSIÓN                | INDICADOR   | CRITERIO DE MEDIDA   | ESCALA DE MEDICIÓN |
|----------------------|------------------|--------------------------|---|--|--------------------|
| Conducta Alimentaria | Independiente    | Clinica-<br>Nutricional  | Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior | 14 - 42: Inadecuada conducta alimentaria<br>43 - 70: Adecuada conducta alimentaria           | Ordinal            |
| Nivel de Ansiedad    | Dependiente      | Clinica-<br>Psiquiátrica | Inventario de Ansiedad de Beck  | 0-7: no ansiedad<br>8-18: Ansiedad leve<br>19-29: Ansiedad moderada<br>30-63: Ansiedad grave | Ordinal            |

## **CAPÍTULO II: MATERIAL Y MÉTODOS**

### **Diseño de investigación**

El presente estudio de investigación es de tipo cuantitativo con un enfoque observacional, transversal y prospectivo.

### **Población de estudio**

Se tomará como población de estudio a los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la “Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo” de la ciudad de Lambayeque que estén cursando en el ciclo 2025-II. Los cuales según el número de ingresantes por año ascienden a una cantidad de 243 estudiantes.

### **Tamaño muestral**

Para el cálculo del tamaño muestral representativo de la población se utilizó la fórmula de poblaciones finitas, en la cual se consideró un nivel de confianza Z: 95%, con un error estimado del E:5%, con la probabilidad que ocurra el evento p: 50%. Se encontró una muestra representativa de 150 participantes como unidades de estudio.

### **Criterios de selección**

#### **Criterios de inclusión**

- Se considerará a los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la UNPRG, previa aceptación del consentimiento informado, matriculados en el ciclo 2025 II

#### **Criterios de exclusión**

- Se excluirá a estudiantes con un tratamiento psicológico o farmacológico, gestantes y madres lactantes.
- Que no pertenezcan al ciclo de estudios.
- Que pertenezcan a una universidad diferente a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

### **Instrumento de recolección de datos**

## **Técnica**

En este estudio se llevará a cabo la aplicación de una encuesta con el fin de evaluar la relación entre la conducta alimentaria y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana. Los instrumentos a utilizar serán: el Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior (Anexo 1) y el “Inventario de Ansiedad de Beck” (Anexo 2)

El instrumento a utilizar para la variable “conducta alimentaria” es un cuestionario adaptado y validado por Díaz et (19) con un valor de Alfa de Cronbach de 0.815. Este estudio utilizará 14 de las preguntas del instrumento, obteniendo un puntaje máximo de 70 puntos, un valor mínimo de 14 puntos, considerando punto de corte 42 puntos, considerando que de 14 a 42 será una Inadecuada conducta alimentaria y de 43 a 70 una Adecuada conducta alimentaria.

Asimismo, para la evaluación y obtención de información de la variable “nivel de ansiedad” en universitarios, se considera el “Inventario de Ansiedad de Beck”(18), cuestionario con validación universal y ampliamente utilizado en el ámbito clínico y de investigación para medir la severidad de la ansiedad en individuos. Este cuestionario consta de 21 ítems, cada ítem se puntúa en una escala de 0 a 3, donde 0 indica que el síntoma no se experimenta y 3 indica que se experimenta gravemente. Los puntajes totales se interpretan para clasificar la ansiedad en niveles: no ansiedad (0-7 puntos), leve (8-18 puntos), moderada (19-29 puntos) y grave (30-63 puntos”).

## **Análisis estadísticos de los datos**

Los datos recolectados de los cuestionarios se pasarán a una plantilla informática diseñada para la evaluación de las variables, se usará el software informático Excel.

Para el análisis de las variables cualitativas, se hará uso de frecuencias absolutas y relativas (representadas en porcentajes).

Para la relación entre las dos variables de estudio se utilizará la variable estadística OR, la cual se calculará a partir de los datos obtenidos individualmente mediante los cuestionarios aplicados y se relacionarán mediante una tabla de contingencia 2x2.

## **Aspectos éticos**

Este trabajo será presentado para su aprobación a la Oficina de Investigación de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, para la aplicación de los cuestionarios a sus estudiantes.

Durante el desarrollo del estudio no se generan riesgos que comprometan la vida o integridad de los participantes, se considerarán los principios éticos de confidencialidad, veracidad y responsabilidad manteniendo la privacidad de los datos obtenidos en la entrevista, los cuales solo serán usados para fines de este estudio.

Antes de comenzar con el proceso de encuesta se le brindará una copia del formulario de consentimiento informado a todos los participantes, el cual se encuentra anexado en el presente documento (Anexo 3), notificándoles que la recepción de sus respuestas se realizará de manera anónima y sólo la investigadora tendrá acceso a esa información.

## **CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **RESULTADOS**

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de la región Lambayeque durante el año 2025.

| <b>Características sociodemográficas</b> | <b>n</b>   | <b>%</b>      |
|--|------------|---------------|
| <b>Sexo</b>                              |            |               |
| Masculino                                | 110        | 73,3%         |
| Femenino                                 | 40         | 26,7%         |
| <b>Edad (años)</b>                       |            |               |
| Menores o igual a 19                     | 60         | 40,0%         |
| 20 a 28                                  | 84         | 56,0%         |
| Mayores o igual a 29                     | 6          | 04,0%         |
| <b>Último ciclo de estudios</b>          |            |               |
| I  | 31         | 20,6%         |
| II                                       | 21         | 14,0%         |
| III                                      | 31         | 20,6%         |
| IV                                       | 25         | 16,7%         |
| V  | 21         | 14,0%         |
| XII                                      | 5          | 03,4%         |
| Internado                                | 16         | 10,7%         |
| <b>Total</b>                             | <b>150</b> | <b>100.0%</b> |

Fuente: elaboración propia

**Tabla 2.** Conducta alimentaria en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la “Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

|                                 | <b>n</b> | <b>%</b> |
|---------------------------------|----------|----------|
| Inadecuada conducta alimentaria | 58       | 38,7%    |
| Adecuada conducta alimentaria   | 92       | 61,3%    |
| Total                           | 150      | 100      |

**Tabla 3.** Nivel de ansiedad según el Inventario de Ansiedad de Beck en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la “Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

|                          | <b>n</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------|----------|
| No ansiedad: 0-7         | 44       | 29,3     |
| Ansiedad leve: 8-18      | 53       | 35,3     |
| Ansiedad moderada: 19-29 | 37       | 24,7     |
| Ansiedad grave: 30-63    | 16       | 10,7     |
| Total                    | 150      | 100,0    |

**Tabla 4.** Relación entre los patrones de conducta alimentaria y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la “Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo”.

|                   | <b>Adecuada<br/>conducta<br/>alimentaria (%)</b> | <b>Inadecuada<br/>conducta<br/>alimentaria (%)</b> | <b>Total (%)</b> | <b>p*</b> | <b>OR<br/>(IC95 %)</b> |
|-------------------|--|--|------------------|-----------|------------------------|
| No ansiedad: 0-7  | 35 (79,5)  | 9 (20,5)   | 44 (100)         |           |                        |
| Sí ansiedad: 8-63 | 57 (53,8)  | 49 (46,2)  | 106 (100)        | 0,003     | 3,34<br>(1,46 – 7,63)  |
| Total             | 92 (61,3)  | 58 (38,7)  | 150 (100)        |           |                        |

## DISCUSIÓN

Los resultados evidenciaron una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p = 0,003$ ), encontrándose que los estudiantes con conducta alimentaria inadecuada presentan 3,34 veces mayor probabilidad de ansiedad en comparación con aquellos con conducta alimentaria adecuada ( $OR = 3,34$ ;  $IC95\%: 1,46-7,63$ ), alineándose así con los objetivos planteados, permitiendo validar parcialmente la hipótesis planteada.

La Tabla 1 nos presenta las características sociodemográficas, de las cuales se observó que con respecto al sexo, hay una predominancia del sexo masculino con un 73,3% a diferencia del 26,7% del sexo femenino, esto difiere con respecto a lo que planteó Leyton (22) en el año 2022, en su estudio de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, en los que la predominancia fue netamente del sexo femenino con un porcentaje de 70,8%, coincidiendo esto tanto en carreras de ciencias de la salud como en otras. Difiere también con el estudio realizado por el INEI (23) en el año 2022 en el que nos presenta a través de los años 2011-2021 como ha ido igualando en cifras la población estudiantil de ambos sexos, esto se deba probablemente a que en provincia aún persisten roles de género tradicionales ya que la población femenina usualmente va dirigida a carreras profesionales como Enfermería u Obstetricia.

En la tabla 2 referente a la conducta alimentaria, se obtuvo que el 38,7% de los estudiantes universitarios presentó un patrón inadecuado de conducta alimentaria. Aunque la mayoría evidenció una conducta alimentaria adecuada, esta proporción de estudiantes con hábitos no saludables resulta relevante, considerando que se trata de futuros profesionales de la salud. Estos resultados discrepan con estudios como los de Leyton en el año 2022 (22) en los que obtuvo que un 87,2% de los estudiantes necesitaban cambios en su alimentación y solo el 12,7% presentó una alimentación saludable. Estos hallazgos podrían explicarse por la carga académica, los horarios extensos y la irregularidad en los tiempos de comida propios de la formación médica, factores que influyen negativamente en los hábitos alimentarios.

Respecto a los niveles de ansiedad, en la tabla 3, se encontró que el 35,4% de los estudiantes presentó ansiedad a nivel moderado o grave, siendo más frecuente el nivel de ansiedad leve con un 35,3%, lo que indica que más de dos tercios de los estudiantes evaluados evidencian sintomatología ansiosa en algún grado. Este resultado es consistente con la literatura presentada por Sandoval et al. (25) en el que encontró frecuencias de ansiedad al menos moderada en un 28,5%, ansiedad grave o muy grave en

un 11,3% y en general, un nivel de ansiedad desde leve a extremadamente grave en 36,4%, lo cual señala que los estudiantes de medicina constituyen un grupo vulnerable al estrés académico y a trastornos emocionales, esto podría deberse a la alta exigencia académica y presión constante a la que son expuestos los estudiantes de medicina humana.

Con respecto a la tabla 4 observamos los resultados de la relación entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad, se observó que hay una asociación significativa entre estas 2 variables ( $p=0,003$ ), se encontró también que los estudiantes con una conducta alimentaria inadecuada presentaron mayor probabilidad de ansiedad en comparación con aquellos que presentan una adecuada conducta alimentaria (OR = 3,34; IC95%: 1,46–7,63); estos hallazgos coinciden con lo reportado por El Barazi et al. (5) en el año 2023, en Egipto, quienes encontraron que el consumo diario de comida chatarra se asoció significativamente con la ansiedad (OR = 11,1; IC95%: 6,2–20,1). Aunque la magnitud del OR en dicho estudio fue mayor, ambos trabajos confirman la existencia de una relación positiva entre patrones alimentarios poco saludables y alteraciones emocionales en población universitaria. La diferencia en la magnitud podría explicarse por variaciones culturales, tipo de dieta evaluada o características sociodemográficas de la muestra. Asimismo, los resultados son consistentes con lo descrito por Arbués et al. (4) en España, en 2019, quienes encontraron que la alimentación no saludable se relacionó significativamente con la prevalencia de ansiedad (OR = 3,51; IC95%: 1,19–10,44). El OR hallado en el presente estudio (3,34) es comparable al reportado por estos autores, lo que refuerza la evidencia de que la calidad de la dieta desempeña un papel relevante en la salud mental de los estudiantes universitarios. Así también estos resultados contrastan con el estudio realizado por León (24) en el 2025 en Lima, en el cual encontró que entre sus encuestados con una mala conducta alimentaria, 68 de ellos presentaban un nivel de ansiedad bajo, y solo 1 caso de este grupo presentaba un nivel de ansiedad elevado, a diferencia de aquellos con una regular conducta alimentaria quienes presentaban mayor distribución en los niveles de ansiedad siendo 119 encuestados con ansiedad baja, 113 media y 18 casos un nivel alto de ansiedad, y en aquellos con una buena conducta alimentaria, 5 casos reportaron una ansiedad baja, 25 niveles medios, y 19 ansiedad alta, lo cual nos dio a entender y difiere con nuestro estudio, que una mala conducta alimentaria no está necesariamente alineada con niveles más elevados de ansiedad. De igual manera, Rivera et al. (6), en 2021 en Lima, reportaron una asociación significativa entre conducta

alimentaria poco saludable y ansiedad (OR = 1,437; IC95%: 1,053–1,961). Si bien la magnitud del efecto en el presente estudio es mayor, ambos coinciden en señalar que los patrones alimentarios inadecuados constituyen un factor asociado a mayor sintomatología ansiosa en estudiantes universitarios peruanos.

## **CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES**

1. Se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
2. Se identificó que un tercio de los estudiantes presenta una conducta alimentaria inadecuada, evidenciando hábitos alimentarios poco saludables.
3. Se encontró que dos tercios de los estudiantes presentan al menos un nivel de ansiedad, lo que demuestra una proporción considerable de estudiantes con sintomatología ansiosa clínicamente relevante.
4. Se comprobó que existe una asociación significativa entre los patrones de conducta alimentaria y los niveles de ansiedad, observándose que los estudiantes con conducta alimentaria inadecuada presentan mayor probabilidad de ansiedad.

## **CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES**

- En base a los resultados obtenidos, se recomienda a las autoridades de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo implementar programas de promoción de estilos de vida saludables dirigidos a los estudiantes, con énfasis en educación nutricional y hábitos alimentarios adecuados.
- Asimismo, se sugiere fortalecer los servicios de apoyo psicológico dentro de la universidad, promoviendo estrategias de detección temprana y manejo oportuno de la ansiedad en la población estudiantil, especialmente en aquellos que presenten factores de riesgo asociados.
- Se recomienda desarrollar talleres y actividades académicas orientadas a la gestión del estrés y al autocuidado, considerando que un porcentaje importante de estudiantes presentó niveles de ansiedad moderada y grave.
- De igual manera, se sugiere realizar estudios futuros con diseños longitudinales que permitan evaluar la dirección causal entre conducta alimentaria y ansiedad, así como incluir otras variables relacionadas como estrés académico, carga horaria, calidad del sueño y actividad física.
- Finalmente, se recomienda ampliar la investigación a otras facultades o universidades, con el fin de comparar resultados y generar estrategias institucionales integrales de promoción de la salud mental y nutricional en el ámbito universitario.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bedoya BA, Osorio D, Pérez M, Montoya CP. Hábitos Alimentarios en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada en la Ciudad de Medellín. *Investig. andina* [Internet]. 2021 June; 23( 42 ): 59-68. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-81462021000100059&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462021000100059&lng=en). Epub July 22, 2022.
2. Serna MI, Obando MP, Acosta DS, Pérez SI, Botero M. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Revista Salud Pública y Nutrición*. 2022; 21 (2), 20-29. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
3. Ibour S, Arfaoui A, Boulbaroud S, Chigr F. Self-Reported Dietary Habits and Intensity of Negative Emotions: From a Population of Moroccan University Students. *Curr Res Nutr Food Sci*. 2022; 10(3). <http://dx.doi.org/10.12944/CRNFSJ.10.3.22>
4. Ramón E, Martínez B, Granada JM, Echániz E, Pellicer B, Juárez R et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrir hospital* [Internet]. Diciembre de 2019; 36(6): 1339-1345. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es). Publicación electrónica el 24 de febrero de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.
5. ElBarazi A, Tikamdas R. Association between university student junk food consumption and mental health. *Nutrition and Health*. 2023; 0(0). doi:10.1177/02601060231151480
6. Rivera AL, Camacho W, Reynoso MR, Lazo S, Mamani V, Espinoza R. Asociación entre la conducta alimentaria y niveles de ansiedad. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2022; 28(4). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0047\\_Mnauscrito\\_final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0047_Mnauscrito_final.pdf)
7. Borja J. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima-2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022. Recuperado a partir de:

- <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33015/Borja%20Julca%2c%20Juan%20Cristhian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Arriaga AL, Manchego JA. Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33494/Arriaga%20Dominguez%20Ana%20Lucia%20-%20Manchego%20Zagastizabal%20Jose%20Augusto.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
  9. Florian R. Ansiedad y sobrepeso en estudiantes universitarios de la escuela de enfermería. Universidad privada. San Juan de Lurigancho, Lima 2019. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo. Disponible en : <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34124>
  10. Miranda, C. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2023. [Tesis de pregrado]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Disponible en:  
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3734/Cooper%20One%20Miranda%20Cruz%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  11. Barriguete JA, Vega S, Radilla CC, Barquera S, Hernández LG, Rojo L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2017; 23(1)
  12. Maza FJ, Caneda MC, Vivas AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2022; 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
  13. Osorio P. Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. UCS [Internet]. 31 de diciembre de 2022; 23(2): 1-3.
  14. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)
  15. Take charge of your health: A guide for teenagers. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [Internet]. 2024. Disponible en:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/take-charge-health-guide-teenagers>

16. Sairitupac S, Varas R, Nieto J, Silva B, Rodriguez M. Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. Propós. represent. 2020 ; 8(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>
17. MINSA. Guia de Practica Clinica de manejo del Trastorno de Ansiedad Generalizada. 2021. Disponible en: <https://larcoherrera.gob.pe/wp-content/uploads/2021/10/RD-107-2021-DG-HVLH-MINSA.pdf>
18. Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988 Dec;56(6):893-7. doi: 10.1037//0022-006x.56.6.893. PMID: 3204199.
19. Díaz, Claudio, Pino, José L., Oyarzo, Carolina, Aravena, Valeria, & Torres, Jorge. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. Revista chilena de nutrición, 46(4), 477-484. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>
20. González-Correa, C. H. (2012). Conducta alimentaria: una aproximación desde la psicología. Revista Colombiana de Psicología, 21(1), 123-142.
21. Saal WL, Kagee A, Bantjes J. Evaluation of the Beck Anxiety Inventory in predicting generalised anxiety disorder among individuals seeking HIV testing in the Western Cape province, South Africa. S Afr J Psychiatr. 2019;25:1336. Published 2019 Nov 27. doi:10.4102/sajpsychiatry.v25i0.1336
22. Leyton AC. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022.
23. INEI. Perú: Indicadores de Educación según Departamentos, 2011-2021. 2022.
24. Centeno FGL. Conducta alimentaria y nivel de ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de las Carreras de Ciencias de Salud, Lima, 2024. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2025.
25. Sandoval KD, Morote-Jayacc PV, Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2021;52:S77–84. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>

# **ANEXOS**

**Anexo 1:**

**Tesis: “Conducta alimentaria y nivel de ansiedad en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque 2025”**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La investigación en curso se ha desarrollado siguiendo los principios de confidencialidad, veracidad y responsabilidad con el objetivo de recolectar información de forma anónima para un estudio descriptivo y así lograr determinar la relación entre la conducta alimentaria y el nivel de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana.

Mediante la presente, autoriza voluntariamente a la investigadora a cargo del estudio su participación en el mismo.

Yo \_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada “Conducta alimentaria y nivel de ansiedad en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque 2025”, sabiendo que esta no tiene ningún riesgo para su realización. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado médico.

Firma del Participante: \_\_\_\_\_

Fecha (DD/MM/AA): \_\_\_\_\_

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO PARA EVALUAR CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Edad:

Sexo: M/F

Año de Estudios:

INSTRUCCIONES: Frente a cada pregunta marque con un círculo alrededor del número de la alternativa que considere más cercana a su preferencia.

Aplique el cuestionario de forma individual.

Marcar solamente 1 de las alternativas de cada pregunta.

No deje preguntas sin contestar.

| N° |   |              |                   |                              |                     |                |
|----|---|--------------|-------------------|------------------------------|---------------------|----------------|
| 1. | ¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume? | Nunca<br>(1) | Casi Nunca<br>(2) | Con Alguna Frecuencia<br>(3) | Casi Siempre<br>(4) | Siempre<br>(5) |
| 2. | Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?             | Nunca<br>(5) | Casi Nunca<br>(4) | Con Alguna Frecuencia<br>(3) | Casi Siempre<br>(2) | Siempre<br>(1) |

|    |  |                                  |                                   |                                   |                                   |                           |
|----|--|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 3. | ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?  | No realiza<br><br>(1)            | 1 o 2 días a la semana<br><br>(2) | 3 o 4 días a la semana<br><br>(3) | 5 o 6 días a la semana<br><br>(4) | Todos los días<br><br>(5) |
| 4. | ¿Cuántos vasos de agua consume al día?   | No consume<br><br>(1)            | 1 a 2 vasos<br><br>(2)            | 3 a 4 vasos<br><br>(3)            | 5 a 6 vasos<br><br>(4)            | 7 a más<br><br>(5)        |
| 5. | ¿Realiza las 3 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, cena)?                     | Nunca<br><br>(1)                 | Casi Nunca<br><br>(2)             | Con Alguna Frecuencia<br><br>(3)  | Casi Siempre<br><br>(2)           | Siempre<br><br>(1)        |
| 6. | ¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?                        | No come comida rápida<br><br>(5) | 1 o 2 días/sem<br><br>(4)         | 3 o 4 días/sem<br><br>(3)         | 5 o 6 días/sem<br><br>(2)         | Todos los días<br><br>(1) |
| 7. | ¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, gomitas, chocolates, etc.)? | No consume<br><br>(5)            | 1 al día<br><br>(4)               | 2 al día<br><br>(3)               | 3 al día<br><br>(4)               | 4 al día<br><br>(1)       |
| 8. | ¿Cuántas veces a la semana consume   | No consume                       | 1 vez                             | 2 veces                           | 3 veces                           | 4 veces                   |

|     |   |                   |                   |                              |                     |                |
|-----|---|-------------------|-------------------|------------------------------|---------------------|----------------|
|     | legumbres? (lentejas, frijoles, etc)          | (1)               | (2)               | (3)                          | (4)                 | (5)            |
| 9.  | ¿Cuántas porciones de verdura consume al día? | No consume<br>(1) | 1 vez<br>(2)      | 2 veces<br>(3)               | 3 veces<br>(4)      | 4 veces<br>(5) |
| 10. | ¿Cuántas frutas consume al día?               | No consume<br>(1) | 1 vez<br>(2)      | 2 veces<br>(3)               | 3 veces<br>(4)      | 4 veces<br>(5) |
| 11. | ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?   | No consume<br>(1) | 1 vez<br>(2)      | 2 veces<br>(3)               | 3 veces<br>(4)      | 4 veces<br>(5) |
| 12. | ¿Cuánto pan consume al día?                   | No consume<br>(5) | 1 pan<br>(4)      | 2 panes<br>(3)               | 3 panes<br>(2)      | 4 o más<br>(1) |
| 13. | ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?    | No consume<br>(5) | 1 vez<br>(4)      | 2 veces<br>(3)               | 3 veces<br>(2)      | 4 veces<br>(1) |
| 14. | ¿Consume bebidas gaseosas durante la semana?  | Nunca<br>(5)      | Casi Nunca<br>(4) | Con Alguna Frecuencia<br>(3) | Casi Siempre<br>(2) | Siempre<br>(1) |

### ANEXO 3

#### Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

INSTRUCCIONES: Frente a cada pregunta marque con un círculo alrededor del número de la alternativa que considere más cercana a su preferencia. Cada ítem se califica en una escala de 0 a 3: 0 = Nada, 1 = Levemente (no me ha molestado mucho), 2 = Moderadamente (ha sido muy incómodo, pero podía soportarlo), 3 = Gravemente (prácticamente no podía soportarlo). Considere cómo se ha sentido durante las últimas 2 semanas.

| Ítem | Síntoma                                     | Puntuación    |
|------|---|---------------|
| 1    | Entumecimiento o cosquilleo                 | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 2    | Sensación de calor                          | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 3    | Debilidad en las piernas                    | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 4    | Incapacidad de relajarse                    | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 5    | Miedo a que ocurra lo peor                  | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 6    | Mareos o aturdimiento                       | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 7    | Palpitaciones o latidos rápidos del corazón | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 8    | Inestabilidad o falta de equilibrio         | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 9    | Terror o pánico                             | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 10   | Nerviosismo                                 | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 11   | Sensación de asfixia                        | 0 - 1 - 2 - 3 |

|    |                                 |               |
|----|---------------------------------|---------------|
| 12 | Temblor en las manos            | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 13 | Temblores generales             | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 14 | Miedo a perder el control       | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 15 | Dificultad para respirar        | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 16 | Miedo a morir                   | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 17 | Sofocos o escalofríos           | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 18 | Sudoración (no debida al calor) | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 19 | Inquietud                       | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 20 | Sensación de ahogo              | 0 - 1 - 2 - 3 |
| 21 | Miedo                           | 0 - 1 - 2 - 3 |