

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



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

**TESIS PARA OBTENER  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ANSIEDAD EN  
UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA, 2023.**

**Autor: Cooper One Miranda Cruz**

**Asesor: Mg. Wilfredo Amaro Cáceres**

**Registro: (.....)**

**CHACHAPOYAS – PERÚ**

**2024**

# AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM



## ANEXO 3-H

### AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM

#### 1. Datos de autor 1

Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): Miranda Cruz Cooper One  
DNI N°: 70059708  
Correo electrónico: 7005970881@untrm.edu.pe  
Facultad: Ciencias de la Salud  
Escuela Profesional: De Enfermería

#### Datos de autor 2

Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): \_\_\_\_\_  
DNI N°: \_\_\_\_\_  
Correo electrónico: \_\_\_\_\_  
Facultad: \_\_\_\_\_  
Escuela Profesional: \_\_\_\_\_

#### 2. Título de la tesis para obtener el Título Profesional

Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2023

#### 3. Datos de asesor 1

Apellidos y nombres: Amaro Cáceres Wilfredo  
DNI, Pasaporte, C.E N°: 41983973  
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9670-0970>) <https://orcid.org/0000-0001-6601-1835>

#### Datos de asesor 2

Apellidos y nombres: \_\_\_\_\_  
DNI, Pasaporte, C.E N°: \_\_\_\_\_  
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9670-0970>) \_\_\_\_\_

#### 4. Campo del conocimiento según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos- OCDE (ejemplo: Ciencias médicas, Ciencias de la Salud-Medicina básica-Immunología)

[https://catalogos.concytec.gob.pe/vocabulario/ocde\\_ford.html](https://catalogos.concytec.gob.pe/vocabulario/ocde_ford.html)  
3.03.00--Ciencias de la Salud, 3.03.03 Enfermería

#### 5. Originalidad del Trabajo

Con la presentación de esta ficha, el(la) autor(a) o autores(as) señalan expresamente que la obra es original, ya que sus contenidos son producto de su directa contribución intelectual. Se reconoce también que todos los datos y las referencias a materiales ya publicados están debidamente identificados con su respectivo crédito e incluidos en las notas bibliográficas y en las citas que se destacan como tal.

#### 6. Autorización de publicación

El(los) titular(es) de los derechos de autor otorga a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM), la autorización para la publicación del documento indicado en el punto 2, bajo la *Licencia creative commons* de tipo BY-NC: Licencia que permite distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial por lo que la Universidad deberá publicar la obra poniéndola en acceso libre en el repositorio institucional de la UNTRM y a su vez en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación-RENATI, dejando constancia que el archivo digital que se está entregando, contiene la versión final del documento sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador.

Chachapoyas, 05, Marzo, 2024

  
Firma del autor 1

\_\_\_\_\_  
Firma del autor 2

  
Firma del Asesor 1

\_\_\_\_\_  
Firma del Asesor 2

## **DEDICATORIA**

A Dios, quien me ha otorgado el don de la vida y me ha cuidado, brindándome fortaleza a lo largo de mi trayectoria profesional, incluso en momentos difíciles.

Además, a mi madre y hermanos por su incesante comprensión y paciencia. Su respaldo constante ha sido fundamental para la culminación de mis estudios y por enseñarme a ser una persona íntegra y de valores.

## **AGRADECIMIENTO**

Quisiera manifestar mi gratitud más sincera hacia todas las personas que han tenido un papel en la ejecución de esta tesis, cuya dirección, sabiduría y soporte han sido cruciales en mi educación superior y en la culminación de este emprendimiento investigativo.

Reconozco especialmente a mi mentor de tesis, Mg. Wilfredo Amaro Cáceres, cuya orientación experta, paciencia y conocimientos han resultado inestimables durante este proceso. Su dedicación al mérito y su constante respaldo han emergido como una fuente inagotable de inspiración y estímulo.

Mi agradecimiento se extiende igualmente a los integrantes del comité de tesis por sus agudos análisis y recomendaciones que han mejorado de manera notable este estudio. Su voluntad para compartir su profunda experiencia y su meticulosa revisión han aportado grandemente a la integridad de esta investigación.

Mi reconocimiento se amplía a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza por suministrar las herramientas y medios necesarios para efectuar esta investigación. Estoy agradecido con todo el personal administrativo y docente por su asistencia y apoyo logístico.

Mi profunda gratitud a los estudiantes involucrados en este estudio, por su entrega y voluntad para aportar en esta investigación, la cual no hubiera sido posible sin su activa participación.

Por último, aunque no por ello menos importante, extiendo mi gratitud a mi familia por su amor, comprensión y respaldo constante en cada etapa de mi recorrido. Su confianza inquebrantable en mis habilidades ha sido la luz que ha guiado mi senda hacia la finalización de este capítulo.

Mi agradecimiento a cada individuo que, de diversas formas, ha formado parte de este periplo académico.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ  
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Ph. D. Jorge Luis Maicelo Quintana

**Rector**

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

**Vicerrector Académico**

Dra. María Nelly Luján Espinoza

**Vicerrectora de Investigación**

Dr. Yshoner Antonio Silva Diaz

**Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud**

## VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



**UNTRM**

**REGLAMENTO GENERAL**  
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

### ANEXO 3-L

#### VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo ( ), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2023; del egresado Bach. Cooper One Miranda Cruz de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 26 de Enero de 2024



Firma y nombre completo del Asesor

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

## **JURADO EVALUADOR DE LA TESIS**

(Resolución de decanato N° 295-2023-UNTRM-VRAC/FACISA)



---

Dra. Sonia Tejada Muñoz

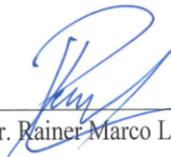
**Presidente**



---

Dr. Migdodnio Epiquien Chanchahuana

**Secretario**



---

Dr. Rainer Marco López Lapa

**Vocal**

# CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



**UNTRM**

REGLAMENTO GENERAL  
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

## ANEXO 3-Q

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en  
universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez  
de Huancayo, 2024  
presentada por el estudiante ( ) egresado (x) Cooper Que Miranda Cruz

de la Escuela Profesional de Eufemeia

con correo electrónico institucional 7005970883@untrm.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- La citada Tesis tiene 23 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual ( ) al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- La citada Tesis tiene \_\_\_\_\_ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 21 de Febrero del 2024



SECRETARIO



PRESIDENTE



VOCAL

OBSERVACIONES:

.....  
.....

# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL  
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

## ANEXO 3-5

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 29 de febrero del año 2024, siendo las 10:00 horas, el aspirante: Cooper One Miranda Cruz, asesorado por Mg. Wilfredo Amaro Cáceres defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: Hábitos Alimentarios y Nivel de Ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2023, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Dra. Sonia Tejada Muñoz

Secretario: Dr. Migdonio Epigüen Chancahuana

Vocal: Dr. Rainer Marco López Lapa

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría ()

Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 11:00 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.

[Firma]  
SECRETARIO

[Firma]  
VOCAL

[Firma]  
PRESIDENTE

OBSERVACIONES:  
.....

## ÍNDICE GENERAL

Autorización de publicación de la tesis en el repositorio Institucional de la UNTRM ....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Autoridades de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas v	
Visto Bueno del Asesor de la Tesis .....	vi
Jurado Evaluador de la Tesis .....	vii
Constancia de Originalidad de la Tesis.....	viii
Acta de Sustentación de la Tesis.....	ix
Índice General.....	x
Índice de Tablas .....	xi
Índice de Figuras .....	xiii
Resumen.....	xiv
Abstract.....	xv
I. INTRODUCCIÓN.....	16
II. MATERIAL Y MÉTODOS .....	20
III. RESULTADOS .....	25
IV. DISCUSIÓN.....	38
V. CONCLUSIÓN.....	41
VI. RECOMENDACIONES .....	42
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43
ANEXOS .....	46

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> <i>Variables sociodemográficas de los estudiantes de la UNTRM</i>	25
<b>Tabla 2.</b> <i>Tipos de hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	27
<b>Tabla 3.</b> <i>Nivel de ansiedad (STAI-E) en estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023</i>	31
<b>Tabla 4.</b> <i>Nivel de ansiedad (STAI-T) en estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023.</i>	32
<b>Tabla 5.</b> <i>Resultados de la correlación de los Hábitos alimentarios y el Nivel de Ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	33
<b>Tabla 6.</b> <i>Clasificación de los rangos de la correlación de Spearman</i>	33
<b>Tabla 7.</b> <i>Edad de los estudiantes universitarios y sus hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	34
<b>Tabla 8.</b> <i>Edad de los estudiantes universitarios y su nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	34
<b>Tabla 9.</b> <i>Sexo de los estudiantes universitarios y sus hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	35
<b>Tabla 10.</b> <i>Sexo de los estudiantes universitarios y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	35
<b>Tabla 11.</b> <i>Ciclo académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</i>	36
<b>Tabla 12.</b> <i>Ciclo académico y nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023</i>	36

**Tabla 13.** *Prueba de normalidad de los Hábitos alimentarios y el Nivel de Ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023*

58

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1.</b> <i>Tipos de hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023.</i>	26
<b>Figura 2.</b> <i>Nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023</i>	28
<b>Figura 3.</b> <i>Nivel de ansiedad como estado (A/E) en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023</i>	29
<b>Figura 4.</b> <i>Nivel de ansiedad como rasgo (A/T) en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023</i>	29

## RESUMEN

En un contexto académico como el de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios es de particular interés debido a su impacto en el rendimiento y bienestar estudiantil. Este estudio, llevado a cabo en 2023, empleó un diseño cuantitativo no experimental y evaluó a 288 estudiantes utilizando el cuestionario de Prácticas Alimentarias adaptado por Carrión y Zavala (2018), con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.621, y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), con confiabilidades de 0.90 y 0.93. Los resultados indican que el 65% de los estudiantes mantienen una nutrición adecuada, mientras que el 35% no alcanza este estándar. La prevalencia de la ansiedad fue moderada en un 89% de los participantes, con un 10% y un 1% mostrando niveles altos y bajos de ansiedad, respectivamente. Como conclusión se demostró que la correlación entre los hábitos alimentarios y la ansiedad fue débil (coeficiente de -0.079) y no significativa ( $p = 0.184$ ), lo que sugiere una ausencia de relación fuerte entre estas variables. Estos hallazgos resaltan la complejidad de los factores que influyen en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, y subrayan la necesidad de investigaciones futuras para comprender mejor estas dinámicas.

***Palabras clave:*** Hábitos Alimentarios, Ansiedad, Salud Mental, Nutrición

## **ABSTRACT**

In an academic context such as that of the Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, the relationship between dietary habits and anxiety levels among university students is of particular interest due to its impact on student performance and well-being. This study, conducted in 2023, employed a non-experimental quantitative design and evaluated 288 students using the Dietary Practices questionnaire adapted by Carrión and Zavala (2018), with a Cronbach's Alpha reliability of 0.621, and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), with reliabilities of 0.90 and 0.93. The results indicate that 65% of students maintain adequate nutrition, while 35% do not meet this standard. The prevalence of anxiety was moderate in 89% of participants, with 10% and 1% showing high and low levels of anxiety, respectively. The conclusion drawn was that the correlation between dietary habits and anxiety was weak (coefficient of -0.079) and not significant ( $p = 0.184$ ), suggesting an absence of a strong relationship between these variables. These findings highlight the complexity of factors influencing the health and well-being of university students and underscore the need for future research to better understand these dynamics.

**Keywords:** Eating Habits, Anxiety, Mental Health, Nutrition

## **I. INTRODUCCIÓN**

La relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios es un área de investigación crucial para entender cómo la nutrición puede influir en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. A medida que los jóvenes navegan por el exigente ambiente académico, sus elecciones dietéticas pueden desempeñar un papel significativo en la gestión de la ansiedad. Este enfoque podría ofrecer perspectivas valiosas para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar tanto la salud física como mental de la población universitaria, subrayando la importancia de la nutrición en la prevención y el manejo de la ansiedad.

En un estudio reciente, Cortez (2023) exploró el impacto de los patrones alimentarios en la ansiedad, utilizando herramientas validadas para evaluar hábitos alimenticios. Los resultados mostraron una distribución normal de los datos con un K-S de 0.97 y un valor  $p=0.3$ , indicando que el consumo de alimentos no afecta significativamente los niveles de ansiedad, con una correlación de Pearson de  $-0.08$  y un valor  $p$  de 0.49. La regresión logística señaló que un consumo de alimentos con un punto de corte en 50 no incrementa la probabilidad de ansiedad, con una puntuación de ansiedad específica de 10 puntos en este umbral.

Por otro lado, ElBarazi y Tikamdas (2023) identificaron una correlación entre el consumo frecuente de comida chatarra y un incremento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios en Egipto. Este vínculo subraya la necesidad de intervenciones preventivas centradas en la nutrición para abordar el bienestar mental de los adolescentes y jóvenes adultos. Además, Carlos, Bernabéu, e Iglesias (2020) examinaron la adherencia a la dieta mediterránea entre estudiantes universitarios en España, encontrando bajos niveles de adherencia y una relación significativa con altos niveles de ansiedad y alimentación emocional. Este hallazgo destaca la importancia de programas educativos que fomenten hábitos alimentarios saludables como parte de estrategias integrales para manejar el estrés y mejorar el bienestar estudiantil.

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los retos en la salud mental de los estudiantes universitarios, incrementando el agotamiento mental, el aislamiento y los síntomas de ansiedad (Abboud et al., 2022). Estos efectos subrayan cómo

situaciones de crisis global pueden deteriorar significativamente la salud mental y los patrones alimenticios de los estudiantes universitarios, resaltando la importancia de estrategias de apoyo adaptativas y resilientes. Además, Coakley et al. (2021) exploraron la relación entre la ansiedad y los comportamientos alimenticios durante la pandemia en una universidad estadounidense. Encontraron que niveles más altos de ansiedad estaban asociados con comportamientos alimenticios perjudiciales. Como conclusión, más de la mitad de los estudiantes de una universidad de EE. UU. informaron síntomas de ansiedad de moderados a graves durante el COVID-19. Los síntomas de ansiedad más graves se asociaron con un aumento del hambre, comer en exceso emocionalmente y una respuesta a la comida y la saciedad y una disminución del disfrute de la comida.

En un estudio de Wilson et al. (2020), investigaron cómo el estado nutricional afecta la salud mental de estudiantes universitarios. Descubrieron vínculos significativos entre la nutrición y niveles de depresión, ansiedad y estrés. La depresión se relacionó con el porcentaje de grasa corporal, glucosa en sangre, y consumo de proteínas y azúcares, mientras que la ansiedad y el estrés estaban asociados con la glucosa en sangre y lípidos. Estos resultados resaltan la importancia de considerar la nutrición al abordar la salud mental en ambientes universitarios, sugiriendo la necesidad de estrategias que promuevan un bienestar integral en los estudiantes. Por otro lado, McCabe et al. (2021) investigaron las perspectivas del personal atlético universitario sobre la relación entre la nutrición y la salud mental. Resaltaron la necesidad de mayores recursos financieros y de personal. Aproximadamente el 59% de los participantes sentían que tenían poco más que un conocimiento general o de interés personal sobre temas relacionados con la nutrición o la salud mental, excepto los dietistas deportivos o psicólogos. Este estudio subraya la importancia de integrar la nutrición y la salud mental en los programas atléticos universitarios para mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas.

En el campo de la salud mental, un análisis exhaustivo realizado por Firth et al. (2019) llega a la conclusión de que la calidad de la dieta está directamente vinculada al bienestar mental de los jóvenes, apuntando a que una nutrición insuficiente se relaciona con un deterioro de la salud mental.

En la investigación de Borja (2022) sobre la relación entre hábitos alimenticios y estrés en estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad privada en Lima durante el periodo 2021-I. Aunque el 95.4% de los estudiantes mantenía una alimentación adecuada y el 78.8% mostraba niveles moderados de estrés, no se halló una correlación estadísticamente significativa entre ambos factores, con un valor p de 0.340 y tamaños de muestra de N=17 para cada grupo. Mientras que, Arriaga (2022) se propuso indagar en la relación entre las prácticas alimentarias de los estudiantes de ciencias de la salud y los niveles de ansiedad durante el año 2022. Se descubrió que un 72% de los estudiantes tenía hábitos alimentarios inadecuados, un 29% mostraba ansiedad moderada y un 23% padecía de ansiedad severa. Entre aquellos con una dieta deficiente, el 26% tenía ansiedad moderada. A través de la prueba Chi-cuadrado, con un valor p de 0,010, se confirmó una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la ansiedad en los estudiantes del área de la salud.

Asimismo, Rivera (2021) investigó la relación entre hábitos alimenticios y ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de dos universidades privadas en Lima, Perú. Se encontró que las mujeres y los estudiantes de veterinaria y ciencias de la salud tenían más síntomas de ansiedad, estrés y depresión. Los estilos de vida poco saludables y la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios se asociaron con un mayor riesgo de ansiedad, demostrando una conexión entre la alimentación y la salud mental en estos estudiantes en 2021. Por otro lado, Oda (2021) examinó los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios en España. Los hallazgos mostraron comportamientos predominantes como comer para aliviar la ansiedad (37,9%), comer hasta sentirse completamente saciado (37,9%), comer en grandes cantidades (29%) y comer en exceso (16%). Se concluyó que estas conductas podrían ser indicativas de riesgos para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación.

Este estudio sobre la relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios es fundamental debido a la creciente evidencia que sugiere una interconexión significativa entre la nutrición y la salud mental. Este estudio se alinea con la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem, que sostiene que los individuos pueden mantener su salud y bienestar cuando se les proporciona la educación y las herramientas necesarias para el autocuidado (Orem, 2001). En

este contexto, los hábitos alimentarios pueden verse como una forma de autocuidado que puede influir en la salud mental.

En un contexto universitario, donde los estudiantes a menudo enfrentan una variedad de desafíos que pueden afectar tanto su bienestar físico como psicológico, incluido el estrés académico, los cambios en el estilo de vida y la adaptación a nuevos entornos, este estudio plantea la pregunta: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas? con el objetivo general de, Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Con los siguientes objetivos específicos: 1) Identificar los tipos de hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2) Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas y 3) Identificar los tipos de hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios según edad, sexo y ciclo académico.

Las hipótesis fueron: Ha: Existe una relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza y Ho: No existe una relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.

## **II. MATERIAL Y MÉTODOS**

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

#### **2.1.1. Población**

El grupo de estudio estuvo integrado por 4285 estudiantes universitarios inscritos en el semestre académico 2023-I de la UNTRM.

#### **2.1.2. Muestra**

La muestra seleccionada fue de 288 estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos.

#### **2.1.3. Muestreo**

En el enfoque metodológico para la selección de muestra del estudio, se adoptó un esquema de muestreo probabilístico aleatorio. Este procedimiento garantizó que cada miembro de la población tenga la misma probabilidad de ser seleccionado para el grupo de muestra, lo que permite recolectar datos representativos que son generalizables a toda la población de interés (Hernández & Mendoza, 2018).

### **2.2. Variables de estudio**

#### **Variable 1: Hábitos Alimentarios**

Para Cervera, et al (2004). Son aquellos comportamientos conscientes, repetitivos, ante ciertos hábitos de como las personas eligen, preparan y consumen sus alimentos. Estos comportamientos han sido aprendidos a través del tiempo y se encuentran influenciados por diversos factores culturales.

#### **Variabes 2: Ansiedad**

Para el OMS (2017). La ansiedad es un estado emocional de temor, miedo, bastante común ante situaciones particulares de preferencia estresantes del día a día de las personas, es decir se presenta de manera frecuente y constante, generando conductas patológicas las que provocan sintomatología tanto psicológicas, físicas y conductuales que afectan el desarrollo de las diversas actividades cotidianas de las personas.

Por otro lado, el trastorno de ansiedad es considerado como una enfermedad,

según el DSM-V, presenta un patrón conductual y de comportamiento alterado por una preocupación excesiva la que se presenta por varios días consecutivos. En cambio, para el CIE 10, la característica principal es que se denota una crisis de pánico, las que se dan de manera imprevisibles.

### 2.3. Métodos

#### 2.3.1. Tipo de investigación

Por su naturaleza no experimental. (Hernández & Mendoza, 2018)

#### 2.3.2. Nivel de investigación

Descriptivo – correlacional. (Hernández & Mendoza, 2018).

#### 2.3.3. Enfoque de investigación

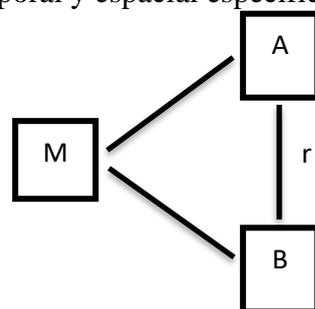
La metodología de la investigación se centró en un enfoque cuantitativo. (Hernández & Mendoza, 2018).

#### 2.3.4. Diseño de investigación

El diseño adoptado fue transversal, lo que implica que la recolección de datos para todas las variables se realizó simultáneamente en un único momento (Hernández & Mendoza, 2018).

#### 2.3.5. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental y transversal, lo que facilitó el estudio, análisis y explicación de las variables dentro de un marco temporal y espacial específico (Hernández Sampieri et al., 2014).



Donde:

M: Estudiante Universitarios

A: Hábitos Alimentarios

B: Ansiedad

r: Correlación

### **2.3.6. Método de la investigación**

El método de investigación adoptado fue el hipotético-deductivo y analítico, que se orientó hacia la confirmación o refutación de una hipótesis previamente formulada para explicar el fenómeno en estudio, asimismo fue analítico porque se analizó la influencia de una variable en otra (Hernández & Mendoza, 2018).

### **2.3.7. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

a) **Técnica:** Se hizo uso de la encuesta, que es una técnica para recolectar datos sobre poblaciones diversas. Domede y Dinkelman (2022) destacan la importancia de formular preguntas claras y precisas para obtener información fiable en esta técnica, la cual permite recoger datos valiosos sobre comportamientos, opiniones y características demográficas, enfatizando la necesidad de un diseño y administración cuidadosos de las encuestas para interpretar adecuadamente los resultados obtenidos. Asimismo, se hizo uso del Cuestionario debido a que es una técnica de recolección de datos ampliamente utilizada en la investigación cuantitativa. El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas que se presentan a los sujetos de estudio con el objetivo de obtener información específica. Los cuestionarios pueden ser autoadministrados o aplicados por un investigador y son particularmente útiles para estudiar percepciones, actitudes, comportamientos y características de una población (Hernández & Mendoza, 2018).

#### **b) Instrumento de recolección de datos:**

##### **Variable 1: Hábitos alimentarios**

Se empleó el cuestionario sobre Prácticas Alimentarias en la población universitaria, una herramienta originaria de Estados Unidos que consta de 54 ítems y que fue adaptada para el contexto nacional por Carrión y Zavala (2018). Esta adaptación fue validada por ocho expertos, quienes aprobaron el 91.1% de su contenido. El cuestionario tuvo una confiabilidad mediana (Alfa de Cronbach = 0,621). Se efectuaron ciertos ajustes en el contenido y en la estructura de operacionalización del cuestionario, resultando en una versión ajustada de 32 preguntas. La

clasificación de los hábitos alimentarios se realizó mediante una escala preestablecida, aplicando una medición nominal que asigna una única condición. Esta clasificación es dicotómica, distinguiendo entre hábitos alimentarios adecuados e inadecuados (Carrión y Zavala 2018).

### **Variable 2: Nivel de ansiedad en universitarios**

Se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo (STAI), el cual es un instrumento diseñado por Charles D. Spielberger et al., para medir la ansiedad en dos aspectos: ansiedad como estado (A/E) y ansiedad como rasgo (A/T). La confiabilidad de este cuestionario psicométrico para medir niveles de ansiedad es del 0,90 – 0,93 para la subescala ansiedad estado (STAI-S) y de 0,84 – 0,87 para la subescala rasgo (STAI-T) y una validez de 0.73-0.85. Cada dimensión se evalúa con 20 ítems, haciendo un total de 40 ítems. La evaluación se realiza mediante una escala tipo Likert, en la que las respuestas se puntúan con valores de 0 a 3, siendo 0 "Nada", 1 "Poco", 2 "Regular" y 3 "Mucho". De este modo, las puntuaciones totales pueden variar de 0 a 120. Las puntuaciones se clasifican de la siguiente manera: de 0 a 40 indican baja ansiedad, de 41 a 80 indican ansiedad moderada y de 81 a 120 reflejan alta ansiedad (Borja, J. 2022).

### **2.3.8. Procedimiento de recolección de datos**

El procedimiento de recolección de datos comenzó con una coordinación previa con la dirección de la facultad de ciencias de la salud, donde se obtuvo la autorización necesaria para aplicar los instrumentos de medición a los estudiantes universitarios. Una vez obtenida la autorización, se estableció una fecha y hora específicas para la aplicación del consentimiento informado (Anexo 03) y de los instrumentos (Anexo 04) a través de Google Forms. Se estimó que cada estudiante requeriría aproximadamente 30 minutos para completar esta fase del proceso. Concluida la fase de recolección, se procedió a la organización y preparación de los datos recogidos, preparándolos para su posterior análisis y tratamiento estadístico. Este enfoque secuencial aseguró un proceso ordenado y eficiente desde la obtención de permisos hasta la preparación de los datos para su análisis.

#### **2.4. Análisis de datos**

El proceso de análisis de datos constó de dos etapas. En la primera, se organizó la información recolectada en el programa Microsoft Excel 2016 para facilitar su manejo inicial. En la segunda, se utilizó el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versión 27 para efectuar un análisis estadístico de nivel avanzado. Para determinar si se aplicaría estadística paramétrica o no paramétrica, se realizó la prueba de normalidad mediante las pruebas de Shapiro Wilk y Kolmogorov-Smirnov. Dado que el tamaño de la muestra del estudio superaba los 50 individuos, se optó por la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual arrojó los siguientes resultados: para la variable Hábitos alimentarios, un valor de  $p=0.042$ ; y para la variable Nivel de Ansiedad, un valor de  $p=0.001$  (Anexo 05). Estos resultados indicaron que los datos no seguían una distribución normal, por lo que se empleó la prueba Rho de Spearman para examinar la relación entre las dos variables (Anexo 06). Se estableció un nivel de significancia de  $\alpha=0.05$  y un intervalo de confianza del 95%. Los resultados se presentaron en forma de gráficos y tablas para facilitar su comprensión. Este método asegura un análisis riguroso y detallado, acorde con el objetivo de la investigación.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNTRM*

<i>VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS</i>	<i>Fi</i>	<i>%</i>
<b>Edades</b>		
18 a 24	266	92%
25 a mas	22	8%
<b>Total</b>	<b>288</b>	<b>100%</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	198	69%
Masculino	90	31%
<b>Total</b>	<b>288</b>	<b>100%</b>
<b>Ciclos académicos</b>		
Primer Año (Ciclos 1 y 2)	53	18%
Segundo Año (Ciclos 3 y 4)	106	37%
Tercer Año (Ciclos 5 y 6)	80	28%
Cuarto Año (Ciclos 7 y 8)	36	13%
Quinto Año (Ciclos 9 y 10)	11	4%
Sexto Año (Ciclos 11 y 12)	2	1%
<b>Total</b>	<b>288</b>	<b>100%</b>
<b>Escuela Profesional</b>		
Enfermería	98	34%
Medicina Humana	14	5%
Estomatología	36	13%
Psicología	69	24%
Contabilidad	17	6%
Ingeniería Agrónoma	54	19%
<b>Total</b>	<b>288</b>	<b>100%</b>

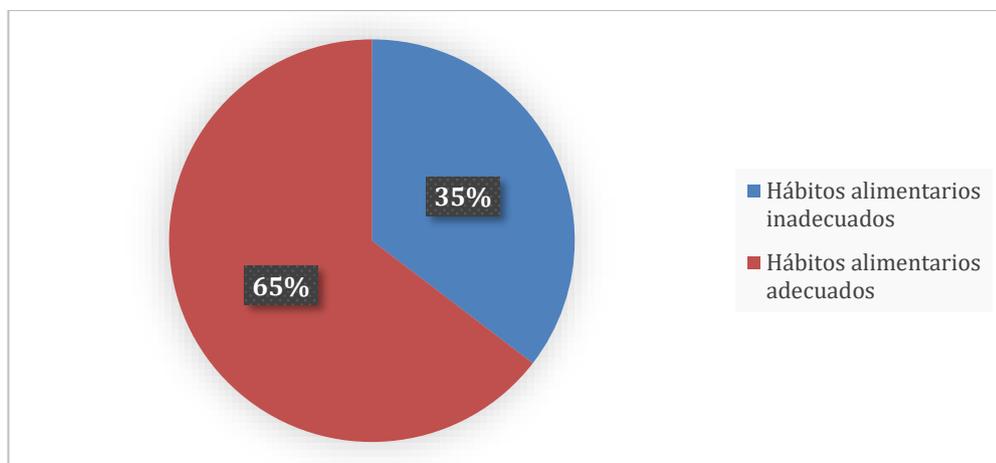
*Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.*

#### **Descripción**

La Tabla 01 muestra que la mayoría de los 288 estudiantes universitarios de la UNTRM-A son jóvenes de 18 a 24 años (92%), con una predominancia femenina (69%). La mayor parte está en los primeros años académicos, destacando el segundo año (37%). Enfermería y Psicología son las carreras más populares (34% y 24%, respectivamente), seguidas por Ingeniería Agrónoma (19%). Medicina Humana y Estomatología tienen menos representación (5% y 13%, respectivamente), mientras Contabilidad alcanza un 6%.

### Figura 1

*Tipos de hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023.*



*Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.*

### Descripción

La Figura 01 revela que el 65% de los estudiantes de la UNTRM-A mantienen hábitos alimentarios adecuados, frente a un 35% con prácticas inadecuadas, según un análisis gráfico de pastel. Esta proporción subraya una tendencia generalmente saludable en la dieta de la mayoría estudiantil.

**Tabla 2**

*Tipos de hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

Ítems	Inadecuado		Adecuado		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%
1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	56	19	232	81	288	100
2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?	166	58	122	42	288	100
3. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?	288	100	0	0	288	100
4. ¿Dónde consume su desayuno?	36	13	252	88	288	100
5. ¿Con quién consume su desayuno?	190	66	98	34	288	100
6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar?	186	65	102	35	288	100
7. ¿Consume pan?	232	81	56	19	288	100
8. ¿Qué tan seguido consume queso?	222	77	66	23	288	100
9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en medio día?	194	67	94	33	288	100
10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?	212	74	76	26	288	100
11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?	288	100	0	0	288	100
12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?	70	24	218	76	288	100
13. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?	8	3	280	97	288	100
14. ¿Dónde consume su almuerzo?	10	3	278	97	288	100
15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?	26	9	262	91	288	100
16. ¿Con quién consume su almuerzo?	142	49	146	51	288	100
17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?	122	42	166	58	288	100
18. ¿En qué horario consume su cena?	86	30	202	70	288	100
19. ¿Dónde consume su cena?	8	3	280	97	288	100
20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?	82	28	206	72	288	100
21. ¿Con quién consume su cena?	196	68	92	32	288	100
22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?	60	21	228	79	288	100
23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?	158	55	130	45	288	100
24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?	202	70	86	30	288	100
25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?	170	59	118	41	288	100
26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?	172	60	116	40	288	100
27. ¿Cuántas veces suele consumir menestra?	84	29	204	71	288	100
28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?	168	58	120	42	288	100
29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en sus comidas?	96	33	192	67	288	100
30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	164	57	124	43	288	100
31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?	90	31	198	69	288	100
32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?	148	51	140	49	288	100

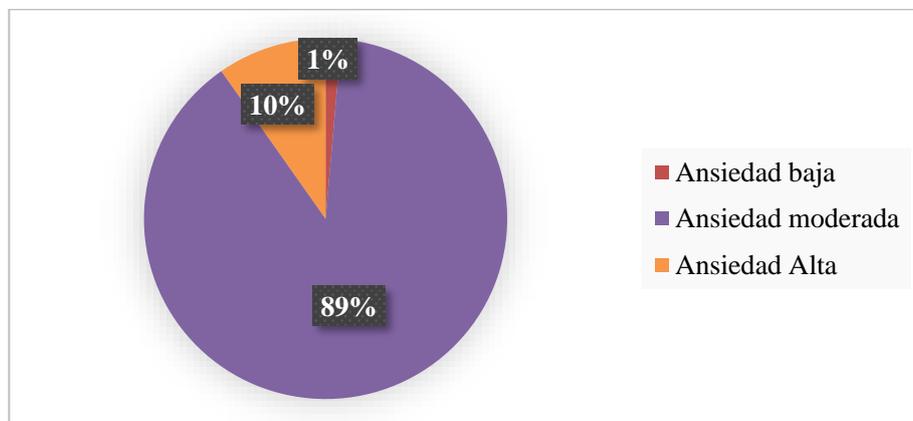
*Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.*

## Descripción

En la Tabla 02 se muestran los resultados del cuestionario aplicados a 288 estudiantes de la UNTRM-A que fueron codificados según criterios establecidos (0 para inadecuado, 1 para adecuado) y se posteriormente se obtuvo las frecuencias de cada categoría, revelando que el 80.56% tiene prácticas dietéticas adecuadas, aunque un 19.44% no cumple con un patrón de comidas regular. Resalta que el 57.64% raramente desayuna, frente a un 42.36% que lo hace habitualmente, marcando un punto crítico para intervenciones nutricionales. Todos los encuestados almuerzan en horarios adecuados, mostrando regularidad en esta comida principal. Además, un 87.5% desayuna en lugares apropiados y un 65.97% lo hace en compañía, indicando la importancia del entorno social en la alimentación. Sin embargo, el consumo de ciertos alimentos como pan (80.56% inadecuado) y queso (77.08% inadecuado) sugiere la necesidad de fomentar opciones más saludables.

## Figura 2

*Nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023*



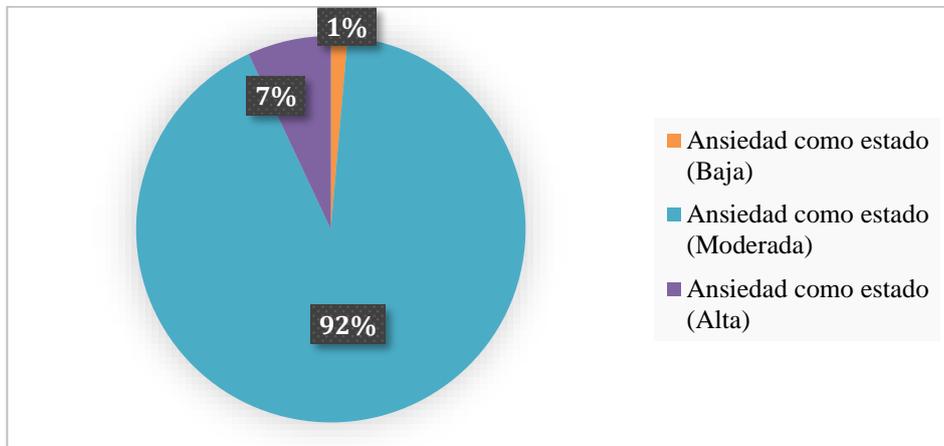
*Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.*

## Descripción

La Figura 02 muestra que el 89% de los estudiantes de la UNTRM-A experimentan ansiedad moderada, mientras que el 10% presenta niveles altos y solo el 1% niveles bajos. Esto indica que la ansiedad moderada es común entre los estudiantes.

### Figura 3

Nivel de ansiedad como estado (A/E) en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023



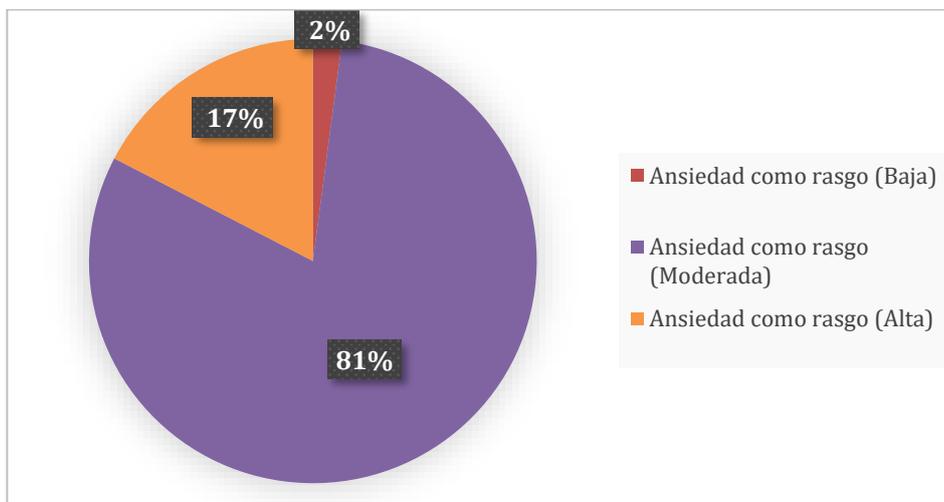
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.

### Descripción

La Figura 03 muestra que el 92% de los estudiantes de la UNTRM-A experimentan ansiedad estado moderada, mientras que el 7% presenta niveles altos, indicando que una parte significativa podría necesitar apoyo específico. Solo el 1% reporta bajos niveles de ansiedad, sugiriendo que la calma es poco común entre los encuestados. Esto subraya la ansiedad como una experiencia común en la comunidad estudiantil.

### Figura 4

Nivel de ansiedad como rasgo (A/T) en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023.



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.

### **Descripción**

La Figura 04 revela que el 81% de los estudiantes de la UNTRM-A tienen un nivel moderado de ansiedad rasgo, indicando que es una experiencia común entre ellos. El 17% presenta niveles altos de ansiedad rasgo, mostrando una propensión habitual a la ansiedad en diversas situaciones. Solo el 2% reporta niveles bajos, señalando que la baja predisposición a la ansiedad es poco común. Esto subraya la relevancia de la ansiedad en la vida estudiantil.

**Tabla 3**

*Nivel de ansiedad (STAI-E) en estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023.*

Ítems	Nada		Poco		Regular		Mucho		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
1. Me siento calmado	4	1	36	13	140	49	108	38	288	100
2. Me siento seguro	4	1	42	15	128	44	114	40	288	100
3. Estoy Tenso	38	13	106	37	96	33	48	17	288	100
4. Estoy contrariado	64	22	110	38	104	36	10	3	288	100
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	4	1	34	12	162	56	88	31	288	100
6. Me siento alterado	102	35	96	33	70	24	20	7	288	100
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	56	19	78	27	92	32	62	22	288	100
8. Me siento descansado	30	10	82	28	128	44	48	17	288	100
9. Me siento angustiado	80	28	84	29	102	35	22	8	288	100
10. Me siento confortable	2	1	60	21	148	51	78	27	288	100
11. Tengo confianza en mí mismo	10	3	42	15	116	40	120	42	288	100
12. Me siento nervioso	68	24	96	33	84	29	40	14	288	100
13. Estoy desasosegado	40	14	106	37	94	33	48	17	288	100
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	106	37	88	31	74	26	20	7	288	100
15. Estoy relajado	14	5	74	26	132	46	68	24	288	100
16. Me siento satisfecho	16	6	40	14	142	49	90	31	288	100
17. Estoy preocupado	50	17	94	33	104	36	40	14	288	100
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	112	39	96	33	62	22	18	6	288	100
19. Me siento alegre	4	1	38	13	146	51	100	35	288	100
20. En este momento me siento bien	12	4	36	13	136	47	104	36	288	100

*Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.*

### **Descripción**

La Tabla 03 muestra que un alto porcentaje de los 288 universitarios encuestados experimenta síntomas ansiosos significativos, con el 39% reportando sentirse aturdidos y sobreexcitados "Mucho" y un 33% "Regularmente". Además, el 74% se siente alterado "Mucho" o "Regularmente". En contraste, solo el 40% y el 38% de los estudiantes se sienten calmados y seguros en esos niveles, respectivamente. Estos resultados indican un estado predominante de alerta y nerviosismo entre los estudiantes.

**Tabla 4**

*Nivel de ansiedad (STAI-T) en estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023.*

Ítems	Nada		Poco		Regular		Mucho		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
1. Me siento bien	4	1	40	14	136	47	108	38	288	100
2. Me canso rápidamente	36	13	90	31	110	38	52	18	288	100
3. Siento ganas de llorar	84	29	62	22	98	34	44	15	288	100
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	82	28	54	19	92	32	60	21	288	100
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	40	14	102	35	98	34	48	17	288	100
6. Me siento descansado	8	3	100	35	136	47	44	15	288	100
7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	2	1	46	16	142	49	98	34	288	100
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	56	19	98	34	96	33	38	13	288	100
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	60	21	98	34	86	30	44	15	288	100
10. Soy feliz	10	3	38	13	128	44	112	39	288	100
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	12	4	72	25	132	46	72	25	288	100
12. Me falta confianza en mí mismo	84	29	70	24	92	32	42	15	288	100
13. Me siento seguro	6	2	54	19	136	47	92	32	288	100
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades	78	27	98	34	94	33	18	6	288	100
15. Me siento triste (melancólico)	98	34	72	25	88	31	30	10	288	100
16. Estoy satisfecho	4	1	44	15	162	56	78	27	288	100
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	70	24	92	32	90	31	36	13	288	100
18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	80	28	92	32	68	24	48	17	288	100
19. Soy una persona estable	6	2	56	19	156	54	70	24	288	100
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	26	9	98	34	118	41	46	16	288	100

*Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados del software SPSS v27.*

### **Descripción**

En la tabla 04 sobre el cuestionario aplicado a 288 estudiantes de la UNTRM-A revela un perfil diverso de ansiedad rasgo, con un 56% sintiéndose satisfecho "Regularmente" o "Mucho", indicando una percepción positiva de su entorno a pesar de los retos. No obstante, un 31% reporta tristeza o melancolía "Mucho" y un 32% se siente inseguro en igual medida, señalando sentimientos de preocupación. Además, un 54% se tensa o agita ante sus preocupaciones "Regularmente" o "Mucho", reflejando ansiedad ante el estrés.

**Tabla 5**

*Resultados de la correlación de los Hábitos alimentarios y el Nivel de Ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

<b>Rho de Spearman</b>	<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>Nivel de Ansiedad</b>
Coeficiente de correlación	1	-0.079
Sig. (bilateral)	-	0.184
N	288	288

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 6**

*Clasificación de los rangos de la correlación de Spearman*

Correlación de Spearman	Rango
Perfecta positiva	1.00
Fuerte positiva	+0.70 a +0.99
Moderada positiva	+0.40 a +0.69
Débil positiva	+0.10 a +0.39
Nula	0.00
Débil negativa	-0.10 a -0.39
Moderada negativa	-0.40 a -0.69
Fuerte negativa	-0.70 a -0.99
Perfecta negativa	-1.00

*Fuente: Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (Field, 2013)*

### **Descripción**

Se usó el coeficiente de Spearman para analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad, debido a que las pruebas de normalidad mostraron que ambas variables no seguían una distribución normal. Se obtuvo una correlación de Spearman de -0.079, lo que significa una asociación negativa débil y no significativa entre las variables. Por lo tanto, no hay evidencia de que los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad estén relacionados en los 288 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas que participaron en el estudio. La posible conexión entre estas variables podría ser aleatoria y no causal. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación, siendo la hipótesis nula ( $H_0$ ): No existe una relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.

**Tabla 7**

*Edad de los estudiantes universitarios y sus hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

<i>Edad</i>	<i>Hábitos inadecuados</i>	<i>Hábitos adecuados</i>
18 a 24	33	59
25 a mas	2	6
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>65</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Coefficiente de correlación: 0.058 p=0.187 (No hay relación)*

**Tabla 8**

*Edad de los estudiantes universitarios y su nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

<i>Edad</i>	<i>Ansiedad Baja</i>	<i>Ansiedad Moderada</i>	<i>Ansiedad Alta</i>
18 a 24	1	82	9
25 a mas	0	7	0
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>89</b>	<b>10</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Coefficiente de correlación: 0.049 p=0.191 (No hay relación)*

### **Descripción**

La Tabla 07 indica que el 59% de los estudiantes de 18 a 24 años tienen hábitos alimentarios adecuados, frente a un 33% con hábitos inadecuados. Entre los mayores de 25 años, el 6% presenta hábitos adecuados y un 2% inadecuados. La Tabla 08 muestra que el 82% de los jóvenes de 18 a 24 años experimenta ansiedad moderada, mientras que el 7% sufre de ansiedad alta, sin casos de ansiedad baja. Entre los mayores de 25, un 9% reporta ansiedad alta, sin incidencias de ansiedad moderada o baja. Esto refleja que los hábitos alimentarios tienden a ser mejores entre los más jóvenes, quienes también reportan mayormente ansiedad moderada, mientras que la ansiedad alta parece ser más común con el aumento de la edad.

**Tabla 9**

*Sexo de los estudiantes universitarios y sus hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

<i>Sexo</i>	<i>Hábitos inadecuados</i>	<i>Hábitos adecuados</i>
Femenino	25	44
Masculino	10	21
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>65</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Coefficiente de correlación: 0.026 p=0.195 (No hay relación)*

**Tabla 10**

*Sexo de los estudiantes universitarios y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

<i>Sexo</i>	<i>Ansiedad Baja</i>	<i>Ansiedad Moderada</i>	<i>Ansiedad Alta</i>
Femenino	1	60	8
Masculino	1	28	2
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>89</b>	<b>10</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Coefficiente de correlación: 0.037 p=0.198 (No hay relación)*

### **Descripción**

De acuerdo con la Tabla 09, un 44% de las estudiantes femeninas tienen hábitos alimentarios adecuados frente a un 25% que presenta hábitos inadecuados, mientras que, entre los estudiantes masculinos, un 21% muestra hábitos alimentarios adecuados y un 10% inadecuados. Respecto a la ansiedad, como se muestra en la Tabla 10, un 60% de las estudiantes femeninas reportan ansiedad moderada, en comparación con un 28% de los estudiantes masculinos. La ansiedad alta se presenta en un 8% de las estudiantes femeninas, superior al 2% de los estudiantes masculinos, mientras que la ansiedad baja es reportada por un 1% en ambos géneros. Estos hallazgos indican que las estudiantes femeninas tienden a tener hábitos alimentarios más adecuados y niveles más altos de ansiedad moderada que sus contrapartes masculinas, quienes exhiben una mayor incidencia de ansiedad alta.

**Tabla 11**

*Ciclo académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

<i>Ciclo académico</i>	<i>Hábitos inadecuados</i>	<i>Hábitos adecuados</i>
Primer Año (Ciclos 1 y 2)	6	13
Segundo Año (Ciclos 3 y 4)	15	22
Tercer Año (Ciclos 5 y 6)	10	18
Cuarto Año (Ciclos 7 y 8)	3	10
Quinto Año (Ciclos 9 y 10)	1	2
Sexto Año (Ciclos 11 y 12)	0	1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>65</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Coefficiente de correlación: 0.059 p=0.176 (No hay relación)*

**Tabla 12**

*Ciclo académico y nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023*

<i>Ciclo académico</i>	<i>Ansiedad Baja</i>	<i>Ansiedad Moderada</i>	<i>Ansiedad Alta</i>
Primer Año (Ciclos 1 y 2)	0	16	2
Segundo Año (Ciclos 3 y 4)	0	32	5
Tercer Año (Ciclos 5 y 6)	1	25	2
Cuarto Año (Ciclos 7 y 8)	0	11	1
Quinto Año (Ciclos 9 y 10)	0	4	0
Sexto Año (Ciclos 11 y 12)	0	1	0
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>89</b>	<b>10</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Coefficiente de correlación: 0.017 p=0.201 (No hay relación)*

### **Descripción**

En la tabla 11 de a los hábitos alimentarios, los estudiantes de sexto año destacan, con un 65% reportando hábitos adecuados, lo cual es considerablemente mayor en comparación con los otros ciclos, donde los hábitos adecuados varían del 13% al 22%. Por otro lado, los hábitos inadecuados son más prevalentes en los primeros años, con un 6% en el primer año y aumentando hasta un 15% en el segundo año.

En la tabla 12 del nivel de ansiedad, se observa que hay una prevalencia dominante de ansiedad moderada en todos los ciclos, siendo más notable en el segundo año con un 32% y disminuyendo en los ciclos posteriores. La ansiedad alta, aunque menos común, alcanza su punto máximo en el segundo año con un 5%. La ansiedad baja es mínimamente reportada, solo un 2% en el primer año, y no se observa en los ciclos siguientes.

#### **IV. DISCUSIÓN**

El análisis sobre la relación entre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios revela una serie de puntos de convergencia y divergencia con la literatura existente, en este estudio se obtuvo que no existe relación estadísticamente significativa entre estas variables ( $p= 0,184$ ), lo que se asemeja con algunos estudios realizados en otros contextos, como la investigación de Cortez et al, (2023) quien obtuvo que no existe asociación ( $p= 0.7$ ) entre el nivel de ansiedad y la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. Sin embargo, los estudios de Arriaga (2022) y Rivera (2021), obtuvieron sí existió relación estadísticamente significativa ( $p=0,010$  y  $p= 0,026$  respectivamente) entre los hábitos alimentarios y ansiedad en estudiantes universitarios. Probablemente estos resultados se encuentren vinculados al comportamiento de las variables en diferentes contextos y situaciones como la pandemia del COVID 19.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Cortez (2023), donde tampoco se encontró un efecto significativo de los hábitos alimentarios en los puntajes de ansiedad, lo que sugiere la influencia de múltiples factores en esta variable. Asimismo, se observa una similitud en los niveles de ansiedad reportados por Rivera (2021) en mujeres y estudiantes de ciencias de la salud, disciplinas que suelen estar asociadas con altas exigencias académicas. Sin embargo, difieren de los encontrados por Arriaga (2022), lo que podría atribuirse a diferencias en los instrumentos psicométricos utilizados en cada estudio.

En relación con el primer objetivo específico, se encontró que el 65% de los estudiantes evaluados presentaban hábitos alimentarios adecuados y el 35% hábitos inadecuados, una proporción que, si bien es alentadora, es inferior a la reportada en otros estudios, como el de Borja (2022) en estudiantes de Nutrición y Dietética, donde se encontró un 95.4% de adecuación. Esto podría atribuirse a la formación especializada de dichos estudiantes en el ámbito nutricional. Además, contrasta con estudios previos como los de Arriaga (2022) y Oda (2021), quienes reportaron prevalencias de prácticas nutricionales inadecuadas y de riesgo, respectivamente, aunque es importante destacar que estos estudios se realizaron en muestras hispanohablantes.

De acuerdo al párrafo anterior, Rivera (2021), en su estudio realizado en universitarios de ciencias de la salud de Lima resalta que existe la necesidad de mejorar la alimentación en universitarios, esta similitud sugiere la posible influencia positiva de la formación en disciplinas relacionadas con el cuidado de la salud en la adopción de hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, aún queda un porcentaje considerable (35%) de estudiantes que deben optimizar sus prácticas nutricionales, lo que sugiere la necesidad de intervenciones y programas integrales de educación alimentaria en el ámbito universitario.

En cuanto a los niveles de ansiedad, en la medición de ansiedad – estado, los estudiantes presentaron en mayor medida nivel medio (92%), seguido de alto (7%) y en menor proporción baja (1%). Similitud encontrada en el estudio de Chávez (2023) quien encontró que la mayor parte de estudiantes universitarios según ansiedad- estado presentaron niveles de medio, alto y bajo; por otro lado, según ansiedad-rasgo, presentaron en su mayoría nivel medio, seguido de alto y bajo. Estos resultados se contraponen a lo obtenido por Pinargote (2019) quien obtuvo que su muestra en estudio contó en mayor proporción con nivel de ansiedad leve (74,8%), en menor proporción moderada (23.3%) y severa (1,8%). Esto puede estar relacionado con la cantidad muestra representativa de las carreras profesionales ya que las económicas – administrativas fueron de mayor cantidad muestral, mientras que, en este estudio tuvo más representación las carreras de Enfermería y Psicología.

En conjunto, estos resultados subrayan la necesidad de estrategias preventivas y servicios de bienestar mental dirigidos a manejar el estrés y la ansiedad prevalentes entre los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que cursan carreras particularmente demandantes. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos por establecer una relación entre los hábitos alimentarios y la ansiedad, no se encontró evidencia significativa que respalde esta hipótesis en la muestra evaluada. Esta discrepancia con estudios previos, como los de Carlos, Bernabéu y Iglesias (2020) y ElBarazi & Tikamdas (2023), sugiere la presencia de otros factores individuales y contextuales que influyen en la ansiedad de los estudiantes universitarios, más allá de sus hábitos alimentarios.

Desde una perspectiva de enfermería, el modelo de Adaptación de Roy proporciona un marco teórico útil para comprender la interacción entre los hábitos alimentarios y la ansiedad en los estudiantes universitarios, Borja (2022). Según este modelo, los individuos buscan adaptarse constantemente a los estímulos internos y externos, como el estrés académico y las presiones sociales, lo que puede influir en sus elecciones alimentarias y su salud mental. Integrar este modelo en futuras investigaciones podría proporcionar una comprensión más completa de los factores que influyen en la relación entre la alimentación y la ansiedad en la población estudiantil. Si bien este estudio proporciona una contribución significativa al campo de investigación, resaltando la importancia de abordar tanto los aspectos nutricionales como los de salud mental en el contexto universitario, queda claro que se requieren más investigaciones cualitativas y diseños experimentales para comprender mejor la complejidad de esta relación y los factores que la influyen.

Finalmente se exploró la relación entre la edad, sexo y ciclo académico con los hábitos alimentarios y ansiedad, encontrándose que estas variables no tienen relación estadísticamente significativa ( $p > 0.05$ ). Lo que indica que en este estudio los hábitos alimentarios y ansiedad no dependen de la edad, sexo y ciclo en estudiantes universitarios, presentándose de manera similar en la muestra de estudio.

De los resultados abordados tanto del presente de estudio como de otros estudios en este apartado de discusión se puede inferir que las variables consideradas no tienen relación por lo tanto es necesario seguir estudiando tanto la ansiedad y los hábitos alimentarios, así como los factores que los determinan o influyen con la finalidad de conocer en detalle dichos factores para su intervención con el propósito de mejorar la salud mental y física de los estudiantes a partir de unos buenos hábitos alimentarios y atención de los procesos de ansiedad que experimentan durante su etapa universitaria.

## **V. CONCLUSIÓN**

No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad.

La mayoría de estudiantes presentaron hábitos alimentarios siendo adecuados.

Predominó el nivel de ansiedad moderada y en menor proporción nivel alto y bajo.

Los estudiantes más jóvenes tendían a tener patrones alimentarios más saludables y a la vez presentan nivel de ansiedad moderado. Asimismo, el sexo femenino presentó hábitos alimentarios adecuados y ansiedad moderada, y de acuerdo al ciclo académico se encontró hábitos adecuados de alimentación y ansiedad moderada en los estudiantes que cursaban el segundo año (ciclos 3 y 4).

## **VI. RECOMENDACIONES**

### **Para la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas:**

- Desarrollar una campaña de sensibilización sobre la importancia de la salud mental y la alimentación saludable, dirigida a toda la comunidad universitaria.
- Investigar el impacto de la integración de temas de salud mental y nutrición en los programas de estudio universitarios, en términos de conocimiento, actitudes y prácticas de los estudiantes.
- Diseñar e implementar un programa de intervención multicomponente que combine estrategias de educación alimentaria, actividad física y apoyo psicológico para mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

### **Para la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTRM:**

- Implementar un estudio longitudinal que monitoree a los estudiantes durante un período de tiempo más extenso (por ejemplo, 2 años) para evaluar la evolución de los hábitos alimentarios y los niveles de ansiedad, y determinar si las intervenciones implementadas tienen un impacto duradero.
- Analizar la relación entre hábitos alimentarios y ansiedad en subgrupos específicos de estudiantes, como aquellos con diferentes carreras, niveles socioeconómicos, o condiciones de salud preexistentes. Esto permitiría identificar necesidades y estrategias de intervención más precisas.
- Investigar la eficacia de intervenciones personalizadas que combinen estrategias nutricionales y de manejo del estrés para reducir la ansiedad en estudiantes universitarios, considerando sus características individuales.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abboud, T., Beatty, J., DaSilva, A. W., Lobo, D., & Townsend, H. (2022). *Psychological Health and Behaviors in College Students During the COVID-19 Pandemic*. *Current Developments in Nutrition*, 6(6), 187-187. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac048.001>
- Arriaga, A., & Manchego, J. (2022). *Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/33494>
- Borja, J. (2022). *Hábitos Alimentarios y Nivel de Ansiedad en Universitarios de una Universidad Privada, Lima-2021*. [Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33015>
- Carlos, M., Bernabéu, E., & Iglesias, M. (2020). *Are Adherence to the Mediterranean Diet, Emotional Eating, Alcohol Intake, and Anxiety Related in University Students in Spain?* *Nutrients*, 12(8), 2224. <https://doi.org/10.3390/nu12082224>
- Carrión, C. & Zavala, I. (2018). *“El Estado Nutricional Asociado a los Hábitos Alimentarios y el Nivel de Actividad Física de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el Periodo 2016-II*. [Tesis de Grado, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. [https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion\\_Zavala\\_tesis\\_bachiller\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Cervera, P., Clapés, J., y Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y Dietoterapia*. McGraw-Hill Interamericana; 1(4), 71-99.
- Chávez Valencia, L. (2023). *Estilos de vida y ansiedad en estudiantes de medicina durante la pandemia*. [Tesis de titulación, Universidad Ricardo Palma] Repositorio Institucional. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6449/CHAVEZ%20VALENCIA%20LAYZA%20LIZETH%20TESIS%202023.pdf;jsessionid=414F254F9B9A2C56B92F4E43A9129038?sequence=1>

- Coakley, K., Le, H., Silva, S., & Wilks, A. (2021). *Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic*. Nutrition Journal. <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00701-9>
- Cortez, et al. (2023). *Asociación entre ansiedad y hábitos alimenticios*. International Visual Culture Review. Revista Internacional de Cultura Visual. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v14.4972>
- Domedè, A., & Dinkelman, A. (2022). *Survey Forms for Data Collection. Global Perspectives on Quality Assurance and Accreditation in Higher Education Institutions*. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8085-1.ch010>.
- ElBarazi, A., & Tikamdas, R. (2023). *Association between university student junk food consumption and mental health*. Nutrition and Health. <https://doi.org/10.1177/02601060231151480>
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage. <https://cutt.ly/7wAsOO4A>
- Firth, J., Gangwisch, J., Borisini, A., Wootton, R., & Mayer, E. (2019). *Food and mood: How do diet and nutrition affect mental wellbeing?* BMJ, 365, 12382. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32601102/>
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México. Mc Graw Hi Education. 1ra edición. 104-373.
- Huang, T., Harris, K., Lee, R., Nazir, N., Born, W., & Kaur, H. (2016). *Assessing Overweight, Obesity, Diet, and Physical Activity in College Students*. Journal of American College Health, 52(2), 83-86.
- Jacka, et al. (2010). *A prospective study of diet quality and mental health in adolescents*. PloS one, 5(9), e12282.
- McCabe, E., Ketcham, C., & Hall, E. (2021). *Good Food, Good Mood: Perspectives on the Relationship Between Nutrition and Mental Health with Division I Collegiate Athletic Programs*. Frontiers in Sports and Active Living, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.692601>
- Orem, D. (2001). *Nursing: Concepts of practice*. Mosby.

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). *College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations*. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Pinargote, E. y Caicedo, L. (2019) La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales*, Vol.3 (28) <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Rivera, G., Camacho, W., Reynoso, M., Lazo, S. (2021). *Asociación entre la conducta alimentaria y niveles de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de pregrado]. Repositorio Académico de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/667432>
- Wilson, H., Amirabdollahian, F., Farhat, G., & Macdonald-Clarke, C. (2020). *Association between mental health and nutritional status in university students aged 18–24 years*. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79. <https://doi.org/10.1017/s0029665120005431>
- WHO (2021). *Mental health of young people*. [online] Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-young-people>

# ANEXOS

## Anexo 01

### Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Metodología
<p>Pregunta General:</p> <p>¿Cuál es la relación entre Hábitos alimentarios y el nivel de Ansiedad en Universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los tipos de hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.</li> <li>- Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.</li> <li>- Identificar los tipos de hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios según edad, sexo y ciclo académico.</li> </ul>	<p>H<sub>a</sub>: Existe relación entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.</p> <p>H<sub>0</sub>: No existe relación entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.</p>	<p>El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptiva, de corte transversal. Es de enfoque cuantitativo porque se empleará recolección de datos mediante el uso de cuestionarios validados y análisis de datos, así como también el empleo de la estadística inferencial. De diseño no experimental, porque las variables no presentan ninguna manipulación y de corte transversal porque las evaluaciones (llenado de cuestionarios) se realizará en diferentes fechas. De nivel correlacional porque se pretende encontrar relación entre las dos variables y así determinar su influencia de una sobre la otra. (Hernández Sampieri et al., 2014).</p>



<b>Ansiedad</b>	Según el DSM-V, presenta un patrón conductual y de comportamiento alterado por una preocupación excesiva la que se presenta por varios días consecutivos	Ansiedad por Estado	Inventario de Ansiedad por Estado (STAI-S).	Ansiedad Bajo	0-40 puntos	Ordinal
		Ansiedad por Rasgo	Inventario de Ansiedad por Rasgo	Ansiedad Moderado  Ansiedad Alto	41-80 puntos  81-120 puntos	

### **Anexo 03**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la investigación: Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, 2023. El cual será desarrollado por el Bachiller en Enfermería Miranda Cruz Cooper One.

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.

Se garantiza: la confidencialidad de los resultados para fines de la investigación con resultados anónimos y grupales.

Así mismo, doy mi autorización para participar de manera voluntaria en la investigación en cuestión.

---

**Nombres y Apellidos:**

**DNI:**

## Anexo 04

### Instrumento de recolección de datos

#### CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS

**Edad:**

**Sexo:** (F) (M)

**Ciclo:**

La siguiente encuesta es anónima, se le agradece que complete y seleccione una opción de lo que más realizó en el último semestre de estudio:

**1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?**

- A. Menos de 3 veces al día
- B. 3 veces al día
- C. 4 veces al día
- D. 5 veces al día
- E. Más de 5 veces al día

**2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?**

- A. Nunca
- B. 1- 2 veces a la semana
- C. 3- 4 veces a la semana
- D. 5- 6 veces a la semana
- E. Diario

**3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?**

- A. 4:00 am – 4:59 a. m.
- B. 5:00 am – 5:59 a. m.
- C. 6:00 am – 6:59 a. m.
- D. 7:00 am – 7:59 a. m.
- E. 8:00 am – 8:59 a. m.

**4. ¿Dónde consume su desayuno?**

- A. En la casa
- B. En la universidad
- C. En el restaurante

E. En los puestos de ambulante

**5. ¿Con quién consume su desayuno?**

- A. Con su familia
- B. Con sus amigos
- C. Con sus compañeros de estudio
- D. Con sus compañeros de trabajo
- E. Solo (a).

**6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar?**

- A. Leche y/o yogur
- B. Jugos de frutas
- C. Avena, quinua, soya
- D. Infusiones y/o café
- E. Otros, especificar: \_\_\_\_\_

**6A. ¿Qué tan seguido toma leche?**

- A. Nunca
- B. 1- 2 veces al mes
- C. 1- 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**7. ¿Consume pan?**

- A. Sí (pasar a la pregunta 7A)
- B. No (pasar a la pregunta 7B)

**7A. ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?**

- A. Queso y/o pollo
- B. Palta o aceituna
- C. Embutidos
- D. Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)
- E. Mermelada y/o manjar blanco

**7B. En caso de consumir pan, ¿Qué tipo de pan suele consumir?**

-----

**8. ¿Qué tan seguido consume queso?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?**

- A. Frutas (enteras o en preparados)
- B. Hamburguesa
- C. Snacks y/o galletas
- D. Helados
- E. Nada

**10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?**

- A. Frutas (enteras o en preparados)
- B. Hamburguesa
- C. Snacks y/o galletas
- D. Helados
- E. Nada

**11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?**

- A. Agua natural
- B. Refrescos
- C. Infusiones
- D. Gaseosas
- E. Jugos industrializados
- F. Bebidas rehidratantes

**12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces a la semana
- C. 3 - 4 veces a la semana
- D. 5 - 6 veces a la semana
- E. Diario

**13. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?**

- A. 11:00 a. m. - 11:59 a. m.
- B. 12:00 m. - 12:59 p. m.
- C. 1:00 p. m. - 1:59 p. m.
- D. 2.00 p. m. - 2:59 p. m.
- E. Más de las 3:00 p. m.

**14. ¿Dónde consume su almuerzo?**

- A. En la casa
- B. En la universidad
- C. En el restaurante
- D. En los quioscos
- E. En los puestos de ambulantes

**15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?**

- A. Comida criolla

- B. Comida vegetariana
- C. Comida light
- D. Pollo a la brasa y/o pizzas
- E. Comida chatarra

**16. ¿Con quién consume su almuerzo?**

- A. Con su familia
- B. Con sus amigos
- C. Con sus compañeros de estudio
- D. Con sus compañeros de trabajo
- E. Solo(a)

**17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?**

- A. 1 - 2 veces a la semana
- B. 3 - 4 veces a la semana
- C. 5 - 6 veces a la semana
- D. Diario

**18. ¿En qué horarios consume su cena?**

- A. 5:00 p. m. - 5:59 p. m.
- B. 6:00 p. m. - 6:59 p. m.
- C. 7:00 p. m. - 7:59 p. m.
- D. 8.00 p. m. - 8:59 p. m.
- E. Más de las 9:00 p. m.

**19. ¿Dónde consume su cena?**

- A. En la casa
- B. En la universidad
- C. En el restaurante
- D. En los quioscos
- E. En los puestos de ambulantes

**20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?**

- A. Comida criolla
- B. Comida vegetariana
- C. Comida light
- D. Pollo a la brasa y/o pizzas
- E. Comida chatarra

**21. ¿Con quién consume su cena?**

- A. Con su familia
- B. Con sus amigos
- C. Con sus compañeros de estudio
- D. Con sus compañeros de trabajo
- E. Solo(a)

**22. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?**

- A. Guisado
- B. Sancochado
- C. Frituras
- D. Al horno
- E. A la plancha

**23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?**

- A. Nunca

- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**26a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?**

- A. Sancochado
- B. Frito
- C. Escalfado
- D. Pasado
- E. En preparaciones

**27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?**

- A. Nunca (pasar a la pregunta 28)
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario

- E. Diario

**27a. ¿Con qué bebida suele acompañar**

**su plato de menestras?**

- A. Con bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- B. Con infusiones (té, anís, manzanilla)
- C. Con gaseosas
- D. Con agua

**28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?**

- A. Nunca
- B. 1 - 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?**

- A. Nunca
- B. 1- 2 veces al mes
- C. 1 - 2 veces a la semana
- D. Inter diario
- E. Diario

**31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le**

**agrega a un vaso y/o taza?**

- A. Ninguna
- B. 1 cucharadita
- C. 2 cucharaditas
- D. 3 cucharaditas
- E. Más de 3 cucharaditas

**32. ¿Suele consumir bebidas  
alcohólicas?**

- A. Sí (pasar a la pregunta 32a)
- B. No

**32a. ¿Cuántas veces suele tomar  
bebidas alcohólicas?**

- A. Menos de 1 vez al mes
- B. 1 vez al mes
- C. 1 - 2 veces al mes
- D. 1 vez a la semana
- E. Más de 1 vez a la semana

**32b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica  
suele tomar mayormente?**

- A. Pisco
- B. Vino

**32c. ¿Qué cantidad suele tomar de la  
bebida alcohólica?**

- A. Una Copa
- B. 1 - 2 vasos
- C. 3 - 4 vasos
- D. 5 - 6 vasos
- E. Más de 6 vasos

### **CUESTIONARIO DEL NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO (A/E)**

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa a su situación presente.

<b>Ítems</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Mucho</b>
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy Tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy “atado” (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

### **ANSIEDAD RASGO (A/T)**

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se **SIENTE USTED AHORA MISMO**, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa a su situación presente.

<b>Ítems</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Mucho</b>
1. Me siento bien	0	1	2	3
2. Me canso rápidamente	0	1	2	3
3. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
6. Me siento descansado	0	1	2	3
7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
10. Soy feliz	0	1	2	3
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
12. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
13. Me siento seguro	0	1	2	3
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
15. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
16. Estoy satisfecho	0	1	2	3
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
19. Soy una persona estable	0	1	2	3
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

## Anexo 05

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad de los Hábitos alimentarios y el Nivel de Ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.*

Prueba de normalidad	Hábitos alimentarios Estadístico	Hábitos alimentarios Sig.	Nivel de Ansiedad Estadístico	Nivel de Ansiedad Sig.	gl
Kolmogorov-Smirnov	0.054	0.042	0.075	0.001	288
Shapiro-Wilk	0.992	0.121	0.99	0.056	288

La Tabla 05 muestra los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de las variables. Se obtuvo un valor p de 0.042 para los hábitos alimentarios y de 0.001 para la ansiedad, indicando falta de normalidad en ambas distribuciones. Aunque la prueba de Shapiro-Wilk es muy eficiente en muestras pequeñas o moderadas, aquí se optó por Kolmogorov-Smirnov dado el tamaño muestral ( $n > 50$ ) que excede su umbral de aplicación.

## Anexo 06

### Documento de autorización



UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE  
MENDOZA DE AMAZONAS

Facultad de Ciencias de la Salud

"Año de la unión, la paz y el desarrollo"

Chachapoyas, 12 de octubre del 2023

#### OFICIO N° 1479-2023-UNTRM-VRAC/FACISA

Señora:

**Dra. SONIA TEJADA MUÑOZ**

Directora (e) de la Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.  
Ciudad.-

**ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Tengo a bien dirigirme al despacho de su cargo para hacerle llegar el saludo Institucional de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTRM; asimismo hacer de su conocimiento que, el Bachiller **COOPER ONE MIRANDA CRUZ** de la Escuela Profesional de Enfermería de la FACISA de la UNTRM, se encuentran desarrollando su proyecto de investigación denominado: "**Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza**".

En virtud a ello es que recorro a usted, para hacer de su conocimiento que se está **autorizando** al mencionado Bachiller para ingresar a las diferentes aulas de los estudiantes que se encuentren en clases los días 13 y 14 del presente mes a fin de aplicar los instrumentos respectivos en la Escuela Profesional de usted acertadamente dirige, previa coordinación con su despacho; asimismo se brinde las facilidades del caso para tal fin.

Agradeciéndole anticipadamente por el apoyo que brindará me suscribo de usted, no sin antes testimoniar las muestras de consideración y estima.

Atentamente,



UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

**Dr. YSHONER ANTONIO SILVA DÍAZ**  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

YASD/D-FACISA  
Ser./CVD  
Archivo