

Relación de las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada en Huancayo – 2024

Lesly Melany Rivera Cursino¹, Karen Cartagena Percca¹.

¹ Universidad Mayor de San Marcos.

Resumen

Fundamentos: La presión en los estudiantes conlleva a situaciones y síntomas de estrés académico, conduciendo a patrones poco saludables de los hábitos alimentarios, cuyos comportamientos afectan en el rendimiento académico y el bienestar general. El objetivo fue determinar la relación entre las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada en Huancayo – 2024.

Métodos: Se empleó un diseño no experimental, enfoque cuantitativo, tipo correlacional y de corte transversal, con una muestra de 240 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado.

Resultados: El 95,8% de los estudiantes percibieron estrés académico y el 83,3% reportó hábitos alimentarios no saludables. Las situaciones de estrés más frecuentes incluyeron sobrecarga de tareas (37,8%) y formas de evaluación (28,7%). En cuanto a los síntomas, la ansiedad (30,4%) y sentimientos de tristeza (28,7%) destacaron como predominantes.

Conclusiones: Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios. Los estudiantes con niveles moderados de situaciones de estrés presentaron mayor prevalencia de hábitos no saludables (42,6%), mientras que los que reportaron niveles bajos de estrés mostraron mejores hábitos alimentarios.

Palabras clave: Estrés Académico; Hábitos Alimentarios; Estudiantes Universitarios.

Relationship of situations and symptoms of academic stress with eating habits in students of a private university in Huancayo

Summary

Background: Pressure on students leads to situations and symptoms of academic stress, leading to unhealthy patterns of eating habits, whose behaviors affect academic performance and general well-being. The objective was to determine the relationship between situations and symptoms of academic stress with eating habits in students of a private university in Huancayo - 2024.

Methods: A non-experimental design, quantitative approach, correlational and cross-sectional type, was used, with a sample of 240 students selected through stratified probability sampling.

Results: 95.8% of students perceived academic stress and 83.3% reported unhealthy eating habits. The most frequent stress situations included task overload (37.8%) and evaluation forms (28.7%). Regarding symptoms, anxiety (30.4%) and feelings of sadness (28.7%) stood out as predominant.

Conclusions: A statistically significant association was found between academic stress and eating habits. Students with moderate levels of stressful situations had a higher prevalence of unhealthy habits (42.6%), while those who reported low levels of stress showed better eating habits.

Key words: Academic Stress; Eating Habits; University Students.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹; reporta que una de cada cuatro personas de 450 millones en el mundo sufre de al menos un trastorno mental, caracterizado por una alteración clínicamente de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo manifestándose como ansiedad, depresión y estrés.

Una tensión normal de la vida es el estrés, en esta investigación se aborda el estrés académico, el cual es definido por la OMS², como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”; donde los protagonistas son los estudiantes, el ingreso a la universidad implica verse enfrentado a exigencias y retos que van a demandar una cantidad de tiempo significante, sumado a un desgaste físico y psicológico.

Cassaretto et al.³, investigaron seis universidades del Perú, encontrando que el 83,0% de los estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles intermedios y altos. Sandoval et al.⁴ también encontraron que, al comparar las situaciones y manifestaciones de estrés, en un periodo de baja y alta carga académica, hubo diferencias estadísticamente significativas. El estrés académico, tiene dimensiones en el presente estudio, se abordan las situaciones que le generan estrés a los estudiantes como: la sobrecarga de actividades, las evaluaciones y el tiempo limitado para realizarlas; y se abordará los síntomas que conlleva el estrés como cansancio, depresión problemas de concentración y cambios en los hábitos alimentarios.

Como consecuencia de los inadecuados hábitos alimentarios se encuentran el exceso de peso, por ello, en Lima una investigación

en estudiantes de medicina demostró que el 43,9% presentó sobrepeso y 11,7% obesidad⁵ y en Ica, se encontró que el 40,0% tenían sobrepeso y obesidad debido al mal estilo de vida; entre ellos, comer sus alimentos en menos de 20 minutos, comer fuera de casa, y el consumo de alcohol y tabaco⁶.

En la indagación de este tema las investigaciones en el Perú, la mayoría de los estudios sobre estrés se concentran en universidades de una sola zona, (departamento Lima) y se han realizado escasos estudios en estudiantes de otras provincias⁷.

Considerando que el estrés académico se ha convertido en una preocupación prioritaria en el ámbito de la salud pública, y que ha generado un gran interés entre investigadores y educadores debido a sus consecuencias en el rendimiento académico, la salud física y mental, y la calidad de vida de los estudiantes. Asimismo, el estrés puede alterar los hábitos alimentarios, conduciendo a patrones poco saludables como la omisión de comidas, el consumo de alimentos y bebidas no nutritivas, así como al uso de tabaco y alcohol, cuyos comportamientos impactan negativamente en el rendimiento académico y en la salud general de los estudiantes⁷.

En base a esta problemática, es importante conocer si, el estrés académico que involucra las dimensiones de situaciones y síntomas guarda o no relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Roosevelt, ubicada en el departamento de Junín (Huancayo), puesto que una investigación en mencionada casa de estudios, reportó que el estrés afectaba el rendimiento académico en los universitarios, pero se desconoce si, afecta sus hábitos alimentarios⁸; por ello

surge la necesidad de conocer dicha situación.

Con los hallazgos de la investigación, se pretenden desarrollar programas de intervención alimentaria de la mano con las direcciones de salud de la región Junín y promover la creación de entornos alimentarios saludables. Asimismo, brindar educación en salud mental a través de redes de apoyo en el área de psicología, fomentando técnicas para manejar el estrés e identificar medidas que les permitan gestionar esta sintomatología.

Según lo mencionado, el objetivo del presente trabajo es determinar la relación entre situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada en Huancayo – 2024.

Material y métodos

El estudio fue de diseño no experimental, con muestreo probabilístico estratificado, enfoque cuantitativo, tipo correlacional, con hipótesis y temporalidad transversal⁹. La población estuvo conformada por 530 estudiantes universitarios de 18 a 24 años, que cursaban desde el 1º al 8º ciclo en la Facultad de Obstetricia de una universidad privada en la provincia de Huancayo. La muestra estuvo compuesta por 240 universitarios, calculada mediante muestreo probabilístico estratificado en el programa estadístico Epidat versión 4.1.

En cuanto a los criterios de selección, se incluyeron estudiantes universitarios (varones y mujeres) del primero al octavo ciclo académico de la facultad de obstetricia, matriculados en el semestre académico 2024 – I, mayores de edad y que hubiesen firmado el consentimiento informado. Se excluyeron a estudiantes pertenecientes a programas de intercambio estudiantil, gestantes, que

brindasen lactancia, que tuviesen una dieta específica por motivos de salud y que cursasen el noveno o décimo ciclo académico.

Las variables de estudio fueron el estrés académico y los hábitos alimentarios. Para medir la variable independiente, se utilizó el instrumento “Inv-Sisco SV21”, elaborado por el psicólogo Barraza¹⁰, el cual cuenta con validez y confiabilidad para la población peruana.

Se evaluaron dos dimensiones del estrés académico: “Situaciones de estrés”, el cual comprendía la acumulación excesiva de tareas, el alto grado de exigencia, las evaluaciones y su limitado tiempo disponible, entre otros aspectos similares, y los “Síntomas de estrés”, conformado por sentimientos de cansancio, depresión, ansiedad, dificultades para concentrarse, entre otros.

En la variable dependiente (hábitos alimentarios), se empleó el “cuestionario de hábitos alimentarios”, tomado como referencia del investigador Cruz¹¹ con validez y confiabilidad. Se realizó una prueba piloto al 10,0% de la muestra con estudiantes de la facultad de odontología, que no participarían del estudio, obteniéndose para el estrés académico un alfa Cronbach de 0,92 y los hábitos alimentarios el Coeficiente Kuder-Richardson (KR 0,77), confirmándose alta confiabilidad.

Previo a la recolección de datos, se obtuvo la aprobación del comité de ética de la Universidad Privada Roosevelt, con número de acta 0580-2024.

Los datos fueron analizados utilizando estadística descriptiva con el empleo de frecuencias absolutas y relativas en las variables categóricas. En cuanto a la inferencial, se exploraron las variables

numéricas para verificar su distribución normal mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con un valor $p < 0,05$, optándose por la prueba Chi Cuadrado (χ^2) para establecer la relación entre las variables, con un nivel de confianza del 95%, procesada con el software estadístico SPSS versión 25.0.

Resultados

Las características sociodemográficas de los

estudiantes de la facultad de obstetricia mostraron que la mayoría se encontraba en el primer año, con un 35,0 % y el grupo de edad que predominó fue de 21 a 23 años con 39,2 % y el género mayoritario fue femenino con 98,8 %. En cuanto a la percepción de estrés el 95,8 %, afirmó presentar estrés, el 83,3 % reportó hábitos alimentarios no saludables y solo el 16,7 % hábitos saludables (Tabla 1).

Variables	Categorías	N	%
Año de estudio	1er año	84	35,0%
	2do año	67	27,9%
	3er año	49	20,4%
	4to año	40	16,7%
Grupo de edad	18 a 20	78	32,5%
	21 a 23	94	39,2%
	24 a 26	68	28,3%
Género	Masculino	3	1,3%
	Femenino	237	98,8%
Presencia de estrés	No	10	4,2%
	Si	230	95,8%
Hábitos alimentarios	Saludables	40	16,7%
	No saludables	200	83,3%
Total		240	100,0%

Tabla 1. Distribución de las características sociodemográficas en estudiantes universitarios de una universidad privada en Huancayo 2024.

Con respecto a las situaciones de estrés académico, la opción “Casi siempre” fue más frecuente en la sobrecarga de tareas (37,8%), forma de evaluación de los docentes (28,7%), el nivel de exigencia (25,2%) y el tipo de trabajo (27,4%). Mientras que, la categoría “Alguna vez” predominó en la personalidad y carácter del docente con el 27,4% y el 27,0% en el tiempo limitado y la poca claridad sobre lo que querían los docentes. De esta forma, las cifras mostraron que estas situaciones eran experimentadas de manera ocasional (Tabla 2).

En cuanto a los síntomas, tanto la fatiga crónica, los sentimientos de depresión, y la ansiedad, angustia o desesperación, fueron altamente reportadas en la categoría “Casi Siempre” con el 25,2%, 28,7% y 30,4%, respectivamente. La opción “Alguna vez” fue más frecuente en los problemas de concentración (27,8%) y desgana para realizar las labores académicas (25,3%). Por último, el sentimiento de agresividad tuvo una proporción del 21,3% en “Nunca” y en conflictos o tendencia a discutir predominó en “Casi nunca” (25,7%) (Tabla3).

Dimensión de situaciones de estrés académico	N	%
La sobrecarga de tareas y trabajos	Nunca	5 2,2%
	Casi Nunca	16 7,0%
	Rara vez	40 17,4%
	Alguna vez	45 19,6%
	Casi siempre	87 37,8%
	Siempre	37 16,1%
Personalidad y el carácter del docente	Nunca	21 9,1%
	Casi Nunca	44 19,1%
	Rara vez	47 20,4%
	Alguna vez	63 27,4%
	Casi siempre	32 13,9%
	Siempre	23 10,0%
Forma de evaluación de los docentes	Nunca	10 4,3%
	Casi Nunca	20 8,7%
	Rara vez	57 24,8%
	Alguna vez	48 20,9%
	Casi siempre	66 28,7%
	Siempre	29 12,6%
El nivel de exigencia de los docentes	Nunca	13 5,7%
	Casi Nunca	23 10,0%
	Rara vez	39 17,0%
	Alguna vez	50 21,7%
	Casi siempre	58 25,2%
	Siempre	47 20,4%
El tipo de trabajo que solicitan los docentes	Nunca	10 4,3%
	Casi Nunca	25 10,9%
	Rara vez	41 17,8%
	Alguna vez	53 23,0%
	Casi siempre	63 27,4%
	Siempre	38 16,5%
Tiempo limitado para los trabajos académicos	Nunca	7 3,0%
	Casi Nunca	24 10,4%
	Rara vez	26 11,3%
	Alguna vez	62 27,0%
	Casi siempre	60 26,1%
	Siempre	51 22,2%
La poca claridad sobre lo que quieren los docentes	Nunca	13 5,7%
	Casi Nunca	20 8,7%
	Rara vez	55 23,9%
	Alguna vez	62 27,0%
	Casi siempre	45 19,6%
	Siempre	35 15,2%

Tabla 2. Situaciones de estrés académico estudiantes universitarios de una universidad privada en Huancayo 2024.

En cuanto a la asociación entre las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios, se mostró que los estudiantes con nivel moderado de estrés académico en las dimensiones de situaciones presentaron hábitos no saludables con el 42,6 % y sólo el 7,0% estuvo dentro del grupo saludable. Por otro lado, la sintomatología de

estrés académico predominante fue nivel moderado, donde el 46,5% señaló pocos hábitos saludables, en comparación con el 8,3% que sí presentó hábitos adecuados (Tabla 4 y Figura 1).

Con referencia a la correlación, se evidenciaron asociaciones estadísticamente

significativas entre los hábitos alimentarios y las variables relacionadas con el estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada en Huancayo durante el 2024 (Tabla 5).

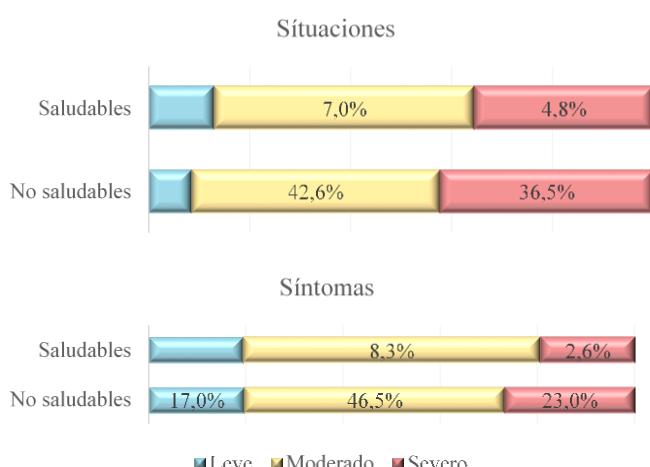
Dimensión de síntomas de estrés académico		N	%
Fatiga crónica	Nunca	17	7,4%
	Casi Nunca	23	10,0%
	Rara vez	49	21,3%
	Alguna vez	57	24,8%
	Casi siempre	58	25,2%
	Siempre	26	11,3%
Sentimientos de depresión y tristeza	Nunca	10	4,3%
	Casi Nunca	13	5,7%
	Rara vez	44	19,1%
	Alguna vez	54	23,5%
	Casi siempre	66	28,7%
	Siempre	43	18,7%
Ansiedad, angustia o desesperación	Nunca	11	4,8%
	Casi Nunca	19	8,3%
	Rara vez	36	15,7%
	Alguna vez	47	20,4%
	Casi siempre	70	30,4%
	Siempre	47	20,4%
Problemas de concentración	Nunca	10	4,3%
	Casi Nunca	22	9,6%
	Rara vez	49	21,3%
	Alguna vez	64	27,8%
	Casi siempre	47	20,4%
	Siempre	38	16,5%
Sentimiento de agresividad	Nunca	49	21,3%
	Casi Nunca	46	20,0%
	Rara vez	41	17,8%
	Alguna vez	47	20,4%
	Casi siempre	29	12,6%
	Siempre	18	7,8%
Conflictos o tendencia a discutir	Nunca	55	23,9%
	Casi Nunca	59	25,7%
	Rara vez	44	19,1%
	Alguna vez	34	14,8%
	Casi siempre	25	10,9%
	Siempre	13	5,7%
Desgano para realizar las labores académicas	Nunca	30	13,0%
	Casi Nunca	44	19,1%
	Rara vez	47	20,4%
	Alguna vez	54	23,5%
	Casi siempre	37	16,1%
	Siempre	18	7,8%

Tabla 3. Síntomas de estrés académico estudiantes universitarios de una universidad privada en Huancayo 2024.

Nivel		Hábitos alimentarios			
		No saludables		Saludables	
		N	%	N	%
Situaciones	Leve	17	7,4%	4	1,7%
	Moderado	98	42,6%	16	7,0%
	Severo	84	36,5%	11	4,8%
	Total	199	86,5%	31	13,5%
Síntomas	Leve	39	17,0%	6	2,6%
	Moderado	107	46,5%	19	8,3%
	Severo	53	23,0%	6	2,6%
	Total	199	86,5%	31	13,5%

Tabla 4. Asociación en situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de una universidad privada en Huancayo 2024.

Figura 1. Frecuencias entre las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.



	Chi ²	df	Sig.
Situaciones y hábitos alimentarios	60,589	2	0,000
Síntomas y hábitos alimentarios	162,211	2	0,000
N	230		

Tabla 5. Asociación entre las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de una universidad privada en Huancayo 2024.

Discusión

Los resultados obtenidos confirmaron que las situaciones estresantes y los síntomas de estrés académico tienen una relación significativa sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, particularmente en lo que

respecta a la calidad y frecuencia de la alimentación.

En este sentido, un alto porcentaje de los estudiantes reportaron estrés académico (95,8%) y hábitos alimentarios poco saludables (83,3%), cuya prevalencia es consistente con estudios previos que indican

que el estrés académico repercute negativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios^{12, 13}.

En cuanto a las situaciones generadoras de estrés, los estudiantes mencionaron con mayor énfasis la sobrecarga de tareas (37,8%), el tiempo limitado para cumplir con trabajos (27,0%) y las formas de evaluación por parte de los docentes (28,7%), presentando similitud con lo reportado por Rui Diaz et al.¹⁴ y González et al.¹⁵, quienes señalan que el aumento de la carga académica y la incertidumbre sobre el futuro profesional generan altos niveles de estrés, particularmente en los últimos años de la universidad.

En referencia a los síntomas de estrés, un porcentaje significativo de estudiantes experimentaron fatiga crónica, ansiedad y depresión, relacionado con la sobrecarga de tareas académicas, siendo semejante a lo encontrado por Syahril et al.¹⁶, quienes afirmaron que los estudiantes enfrentan mayores niveles de estrés a medida que avanzan en su carrera debido a la presión de los trabajos de investigación y las tesis de grado, así la ansiedad y tristeza fueron recurrentes con el 30,4% y 28,7%, respectivamente.

En relación con los hábitos alimentarios, se observó que los estudiantes con niveles moderados en situaciones de estrés tendieron a adoptar hábitos alimentarios menos saludables, como el consumo elevado de alimentos procesados y la omisión de comidas.

De manera similar, estudios previos han señalado que el estrés influye en el comportamiento alimentario de los estudiantes, llevándolos a comer en exceso o elegir opciones menos saludables como forma de gestionarlo^{17, 18}. Además, disertaciones como Ramón et al.¹⁹ indican

que la alteración emocional derivada del estrés disminuye la capacidad de los estudiantes para reconocer las señales de hambre y saciedad, contribuyendo al aumento del consumo de alimentos no apropiados en situaciones de estrés.

Además, investigaciones previas indican que aquellos estudiantes que son migrantes o viven fuera de casa tienden a reducir su ingesta de alimentos saludables debido a la falta de tiempo o recursos para preparar comidas nutritivas^{20, 21}, llevado a una mayor dependencia de alimentos procesados y comidas rápidas.

En cuanto a la relación entre las variables (estrés académico y los hábitos alimentarios), se encontró una correlación significativa ($p<0,005$). Los estudiantes que reportaron mayores niveles de estrés también tendieron a saltarse comidas y consumir más comida rápida, afectando sus hábitos alimentarios. En similitud con los resultados de Penaforte et al.²² y AlJaber et al²³, quienes señalan que la presión académica y la falta de tiempo para preparar comidas incide en el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.

Con referencia a las implicancias teóricas, intervenciones de educación nutricional y gestión de situaciones y síntomas del estrés en universidades, como las propuestas por Vaqué et al.²⁴, combinan asesoramiento psicológico con talleres de cocina saludable, demostrando ser efectivas. Igualmente, estudios como el de Ameer et al.²⁵ y Jahan et al.²⁶ han identificado una correlación entre el estrés académico y el desarrollo de síntomas gastrointestinales, respaldando la importancia de implementar estos programas en los estudiantes.

Para finalizar, el estudio presenta limitaciones en cuanto al diseño transversal, el cual impide establecer relaciones causales, y el

enfoque en un solo centro de estudio reduce la generalización de los hallazgos y que el género predominante fue femenino. A pesar de ello, se aporta evidencia valiosa en un campo poco explorado, ofreciendo una visión integral en los estudiantes de una facultad de obstetricia sobre cómo el estrés y los hábitos alimentarios se relacionan entre sí, componentes claves para mejorar su rendimiento académico y bienestar general. Las fortalezas del presente estudio se obtuvo apoyo de los docentes para la recolección de datos en las fechas pactadas y que esta investigación es una de las primeras que busca conocer la asociación entre el estrés académico con los hábitos alimentarios en universitarios de provincia, puesto que la mayoría de los antecedentes se centran en la ciudad de Lima y con estos hallazgos se ha aportado en la investigación.

Conclusiones

En el presente estudio se dio el cumplimiento del objetivo, encontrando relación significativa, entre las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en universitarios de la facultad de obstetricia de una Universidad Privada de Huancayo, Perú, finalmente se recomienda realizar estudios longitudinales para explorar causalidades y analizar los factores contextuales que agravan estas problemáticas, incorporando programas preventivos que aborden el manejo del estrés y fomenten prácticas alimentarias saludables en estudiantes universitarios. Ya que, es fundamental que las universidades desarrollen políticas de apoyo integral, mediante talleres de manejo del tiempo, técnicas de afrontamiento y asesoramiento nutricional, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y potenciar su desempeño académico.

Agradecimientos

Agradecimiento a la Directora Académica de la facultad de obstetricia por brindar las facilidades para el desarrollo del estudio, a la docente Sissy Espinoza Bernardo por el asesoramiento y revisión del estudio y un agradecimiento especial a mi familia por la ayuda y apoyo en mi desarrollo profesional.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Estrés. 2023 Abr 22. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Trastornos mentales. 2023 Jun 7. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
3. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit. 2021; 27(2): e482. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
4. Sandoval D, Torres C. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018. [Tesis de licenciatura]. Chile: Universidad del Desarrollo Chile; 2018. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/items/468964e3-1d0a-4b84-9739-65f4e2c7989b>
5. Dueñas J. Autopercepción de sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de una universidad pública según la escala OASIS. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/2002>
6. Torres R, Heleguero S, Bazalar P, Avilez J, Davila H. Sobre peso y obesidad en estudiantes de medicina ¿Un nuevo reto al sistema de salud peruano? Rev SciELO. 2017;59(3). Disponible en: <https://doi.org/10.21149/8277>

7. Chau C, Vilela P. Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*. 2017;23(1):82-102. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
8. Ponte C, Rugel E. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt-Huancayo 2024. [Tesis profesional de químico farmacéutico]. Huancayo: Universidad Franklin Roosevelt; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uoosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/2222>
9. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 6a ed. México: McGraw-Hill Education; 2018. 714 p.
10. Barraza A. Inventario Sistémico Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico. 2a versión de 21 ítems. Disponible en: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SI SCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
11. Cruz L. Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2022. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/37776b9b-4d3a-412b-a3cf-958f28988af4>
12. Maqsood L, Aslam M, Masood F, Asad I, Iqbal M, Sheikh A, Waqar O, Tahir W, Zafar Z. Association between academic stress and eating patterns among university students. *J Nutr Food Sci*. 2023;4(2). Disponible en: <https://doi.org/10.54393/df.v4i02.74>
13. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 2020 Apr 27;12(5):1241. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12051241>.
14. Ruidiaz-Gómez K, Peinado-Valencia L, Osorio-Contreras L. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena, Colombia, 2019. *Arch Med (Manizales)*. 2020;20(2):437-448. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3674>
15. González M, Mendoza D, Barrio G, Rivas F. Relación entre ingesta alimenticia y estrés académico, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Actualización en Nutrición. 2024;25(2). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1562045>
16. Syahril J, Janna S, Fatimah. The academic stress of final year students in Covid-19 pandemic era. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*. 2021; 13: 80-89. Disponible en: <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>
17. Caso D, Miriam C, Rosa F, Mark C. Unhealthy eating and academic stress: the moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychol Open*. 2020; 7:20. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
18. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 2020; 12:1241. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
19. Ramón E, Martínez B, Granada J, 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. *Nutr Hosp*. 2019; 36(6):1339-1345. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
20. Kim S, Bu S, Choi M. Preference and the frequency of processed food intake according to the type of residence of college students in Korea. *Korean J Community Nutr*. 2015; 20:188-196. Disponible en: <https://doi.org/10.5720/kjcn.2015.20.3.188>
21. Miller L, Falbe J, Chodur G, Chesnut S. Home-prepared meals among college students at-risk for food insecurity: A mixed-

- methods study. *Appetite*. 2023; 188:106632. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106632>
22. Penaforte F, Rodrigues de Oliveira M, Matta NC, Japur CC. Association between stress and eating behaviour in college students. *Demetra: Food, Nutrition and Health*. 2016; 11:225-237. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
23. AlJaber M, Alwehaibi A, Algaeed H, Arafah A, Binsebayel O. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *J Fam Med Prim Care*. 2019 Feb;8(2):390-400. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4103/jfmpc>.
24. Vaqué-Crusellas C, Ribot B, Corominas-Díaz A, Prat-Vigué G, Vila-Martí A, Torres-Moreno M, Serra-Millàs M, Foguet-Boreu Q. Effectiveness of culinary nutrition workshops on the mood and nutritional interest of inpatients with mental disorder. *Cureus*. 2024; 16(7): e64691. Disponible en: <https://doi.org/10.7759/cureus.64691>.
25. Ameer H, Pokhrel S, Dick M, Ahmed N, Abdelgadir A, Kuilkarni V, Chatterjee A, Khan S. Association of perceived stress and gastrointestinal symptoms in college students: A systematic review. *Open J Gastroenterol*. 2021; 11:275-284. Disponible en: <https://doi.org/10.4236/ojgas.2021.1112027>
26. Jahan F, Siddiqui M, Aguiar M. Correlation of perceived stress and GI symptoms in medical students in Oman. *Am J Multidiscip Res Dev*. 2020;2(6):15-20. Disponible en: <https://www.ajmrd.com/wp-content/uploads/2020/06/B261520.pdf..>

