

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS  
ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, LIMA – PERÚ”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada de Nutrición y Dietética**

**Autoras:**

Angie Emely Morales Lazaro  
Brenda Gissell Galvez Quispe

**Asesor:**

Mg. Florentina Gabriela Vidal Huamán  
<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	Jacqueline Susana Sayan Brito	40403778
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Tania Arauco Lozada	45415314
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Loida Jacoba Pacora Bernal	15591070
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## DEDICATORIA

Brenda Gissell Gálvez Quispe

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios ya que gracias a Él por su amor y bondad pude elegir esta carrera y fue quién sustentó a mi familia durante estos 5 años de estudio universitario. A mis padres, que son mi motor fundamental y soporte en mi formación académica. A mi papá Luis, que siempre me apoyó económicamente y gracias a él seré una gran profesional, además de inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía. A mi mamá Gisela, por ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mi abuela Marina, porque desde el primer día, siempre me brindó su apoyo incondicional, gracias por los valores y enseñanzas, y el amor que siempre me ha dado. A mis hermanos María Fe y Renato por su amor, ánimo y paciencia durante estos 5 años.

Angie Emely Morales Lázaro

Siempre me he sentido maravillada por la linda familia que tengo, se han preocupado por mí desde que llegue a este mundo, me han formado para saber cómo luchar y salir victoriosa ante las diversas adversidades de la vida. Muchos años después, sus enseñanzas aun no cesan, y aquí estoy, con un nuevo logro exitosamente conseguido, esta tesis.

Quiero agradecer por todo, no me alcanzan las palabras para expresar el orgullo y lo bien que me siento por tener una familia tan asombrosa.

## AGRADECIMIENTO

A Dios por siempre guiarnos y habernos permitido cumplir con una de nuestras metas.

A nuestros padres, por su apoyo incondicional en todos estos años de nuestra formación académica.

A nuestra asesora Mg. Florentina Gabriela Vidal Huamán por su dedicación y paciencia en este proceso del proyecto de investigación.

Finalmente, agradecemos a todas las personas que fueron partícipes de manera directa e indirecta de este proyecto de investigación.

**TABLA DE CONTENIDO**

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Definiciones conceptuales</b>	<b>17</b>
<b>1.3. Justificación</b>	<b>25</b>
<b>1.4. Formulación del problema</b>	<b>26</b>
<b>1.3 Objetivos</b>	<b>26</b>
<b>1.5. Hipótesis general:</b>	<b>27</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	32
<b>1.6. Tipo de investigación</b>	<b>32</b>
<b>1.7. Población y muestra</b>	<b>32</b>
<b>1.8. Técnicas e instrumentos de recolección y materiales</b>	<b>34</b>
<b>1.9. Procedimiento de recolección de datos de la muestra</b>	<b>38</b>
<b>1.10. Análisis de datos</b>	<b>38</b>
<b>1.11. Aspectos éticos</b>	<b>39</b>

<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	<b>39</b>
<b>1.12. Análisis Descriptivo</b>	<b>39</b>
<b>1.13. Análisis Inferencial</b>	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>49</b>
<b>1.14. Limitaciones</b>	<b>49</b>
<b>1.15. Interpretación de comparativas</b>	<b>49</b>
<b>1.16. Implicancias Prácticas</b>	<b>53</b>
<b>1.17. Conclusiones:</b>	<b>54</b>
<b>1.18. Recomendaciones</b>	<b>55</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>56</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>62</b>

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Consecuencias biológicas de estrés .....	22
Tabla 2. Operacionalización de las variables .....	29
Tabla 3. Tabla de puntuación de jueces .....	35
Tabla 4. Estadísticas de fiabilidad .....	36
Tabla 5. Criterio de confiabilidad valores .....	36
Tabla 6. Estrés académico .....	39
Tabla 7. Estresores .....	39
Tabla 8 .Síntomas .....	40
Tabla 11 .Estrategias de afrontamiento .....	40
Tabla 12. Hábitos Alimentarios .....	41
Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos .....	41
Tabla 14. Lugar de consumo .....	41
Tabla 15. Conocimientos Alimentarios .....	42
Tabla 16 .Prueba de normalidad .....	43
Tabla 17 .Tabla cruzada de estrés académico y hábitos alimentarios .....	43
Tabla 18 Pruebas de chi-cuadrado .....	44
Tabla 19 Tabla cruzada de estresores y hábitos alimentarios .....	44
Tabla 20 Pruebas de chi-cuadrado .....	45
Tabla 21 Tabla cruzada de síntomas y hábitos alimentarios .....	46
Tabla 22 Pruebas de chi-cuadrado .....	46
Tabla 23 Tabla cruzada de estrategia de afrontamiento y hábitos alimentarios .....	47
Tabla 24 Pruebas de chi-cuadrado .....	47
Tabla 25. Categorización de la variable estrés académico .....	64
Tabla 26. Categorización de la variable hábitos alimentarios .....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (HANS SELYE, 1936)	20
FIGURA 2. VARIABLE 1: ESTRÉS ACADÉMICO	89
FIGURA 3. DIMENSIÓN 1: ESTRESORES	89
FIGURA 4. DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS	90
FIGURA 5. DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	90
FIGURA 6. VARIABLE 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS	91
FIGURA 7. DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO	91
FIGURA 8. DIMENSIÓN 2: LUGAR DE CONSUMO	92
FIGURA 9. DIMENSIÓN 3: CONOCIMIENTO ALIMENTARIO	92



## RESUMEN

En la vida universitaria se debe mantener una alimentación saludable para un mejor rendimiento en los estudios, uno de los factores que desfavorece es el estrés académico, en estos tiempos de pandemia. **Objetivo:** Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de nutrición y dietética. **Materiales y métodos:** Es de tipo Cuantitativo, descriptivo, analítico y correlacional, la muestra fue de 150 universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética del tercero al séptimo ciclo, por lo tanto, se utilizó la fórmula para población finita según el criterio de inclusión. Se usó la técnica de encuesta y los instrumentos (Hábitos alimentarios y el inventario de SISCO- 21). Los datos fueron analizados en el programa de SPSS para la parte descriptiva e inferencial. **Resultados:** un 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, teniendo el 26.7% con estrés académico severo y el 19.3% con estrés moderado, sin embargo, el 43.3% un hábito alimentario adecuado de ello el 21.3% tienen estrés moderado y un 19.3% estrés leve. **Conclusión:** el valor de la tabla chi-cuadrado fue de  $p < 0.05$  eso significa, que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética.

**PALABRAS CLAVES:** Hábitos alimentarios, estrés académico, universitarios, nutrición, dietética.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

En los últimos años, la educación superior está atravesando por diversas adaptaciones en la forma de poder transmitir conocimientos, todo esto es causado por la pandemia COVID 19 que se expandió a nivel mundial. En la actualidad, desde el inicio de la pandemia en 2020 y hasta el 28 de diciembre del 2022, se informó un total acumulado de aproximadamente 652,2 millones de casos de COVID-19, incluidas unos 6,7 millones de muertes, en las seis regiones de la OMS. Durante la semana epidemiológica, los casos semanales de COVID-19 aumentaron un 93.1% en seis de los 10 países y territorios la subregión. El mayor aumento relativo de casos fue notificado en Paraguay, Bolivia y Uruguay. Tres países de la subregión informaron un descenso de los casos, siendo la mayor disminución en los casos notificados en Perú (40.5%) y Brasil (24.6%). También se reportó un total de 1.444 muertes por COVID -19 en Suramérica, siendo así 6 países y territorios de la subregión que informaron un aumento de 150% en las muertes semanales, tal es el caso de Uruguay (10 nuevas muertes) seguido de Bolivia (18 nuevas muertes), Colombia (80 nuevas muertes), Brasil (933 nuevas muertes) y Perú (186 nuevas muertes) (1).

Ante esta situación, las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo (2). En el Perú, uno de los factores de riesgo que más se relaciona con las enfermedades no transmisibles es el sobrepeso y la obesidad, esto es por consecuencia de la poca accesibilidad de alimentos, la economía, el tiempo y el marketing, favoreciendo una mala calidad alimentaria en su dieta diaria.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI - 2020) (3) a nivel nacional, el 37,9% de personas de 15 y más años de edad, presentó sobrepeso y el 24,6% sufren

de obesidad. Teniendo más prevalencia con un 20,7% en mujeres que en hombres. Además, Institut de Publique Sondage D’ Opinion Secteur (IPSOS- 2019) (4) en su investigación se demostró que el 47% de los limeños tienen un IMC adecuado, un 29% tiene sobrepeso y el 18 % tiene obesidad.

En el caso de los jóvenes universitarios, el acceso a la universidad genera un cambio cualitativo que puede producir un punto de inflexión en sus conductas. En la etapa universitaria se tiene que afrontar exigencias, adaptaciones y retos que los lleva a niveles de estrés elevados, esto puede implicar un deterioro en sus hábitos alimentarios y llevarlos a establecer pautas alimentarias que mantendrán el resto de su vida. Además, muchos estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de sus comidas.

Se ha evidenciado cambios en los hábitos alimentarios en la población. Al parecer, los consumidores han tendido a preferir dietas menos nutritivas, menos frescas y más económicas (5). Al mismo tiempo la asociación de los malos hábitos alimentarios y el alto nivel de estrés académico favorecen un impacto negativo en su físico, rendimiento académico, salud y en las decisiones que va a tomar el estudiante en su día a día mediante su ciclo académico y a largo plazo esto afectaría a la economía de nuestro país, ya que los jóvenes son el pilar a un futuro y por ende sus hábitos alimentarios es una pieza clave en toda su etapa universitaria.

### **1.1.1. Antecedentes del estudio**

#### **1.1.1.1 Nivel nacional**

Se realizó un estudio que tuvo como objetivo la evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19, obteniendo como muestra, a universitarios de 16 a 30 años. Dando como resultado que el 92.27% de estudiantes encuestados tienen estrés académico, identificándose como factor estresor a la sobrecarga de tareas y trabajos que deben cumplir en los plazos establecidos por los docentes (6).

Se llevó a cabo una investigación teniendo como objetivo, determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima-Perú. Los hábitos alimentarios obtenidos del estudio, fueron en su mayoría adecuados en un 96,1%. Dando como resultado que el 38,9%; 50,0%; y 11,1% de los estudiantes realizaron actividad física de intensidad baja, moderada y vigorosa respectivamente. El 2,2%; 39,4% y 58,3% de los encuestados tuvieron un nivel de estrés académico de muy bajo, leve y moderado respectivamente. No se encontró asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico. Como conclusión, se obtuvo que los hábitos alimentarios no se asociaron con el estrés académico. Sin embargo, sí hubo una asociación entre el nivel de actividad física y el estrés académico (7).

Se efectuó un estudio que tuvo como objetivo, hacer un análisis de la incorporación del método de aulas híbridas a los nuevos cambios producidos en la educación superior a partir de la nueva normalidad, producto de la experiencia vivida por la pandemia Covid-19. La metodología adoptada fue la revisión narrativa, para lo cual se recurrió a diversas fuentes bibliográficas de la temática, utilizando buscadores y bases de datos como Scopus, Web of Science, Scielo y Redalyc. Se concluye que las instituciones de educación superior deben orientar sus capacidades y desempeños a las nuevas oportunidades de aprendizaje a través de las aulas híbridas, mejorando el perfil docente acorde a las exigencias de este modelo, fundamentalmente respecto al manejo de las tecnologías de información y comunicación, que permita canalizar una actitud motivadora y comprometida con el cambio (8).

Se realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años. El tipo de estudio es de enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no

experimental, y tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 230 estudiantes universitarios, seleccionada mediante muestreo no probabilístico intencional. Los resultados indicaron que el 62.6 % de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63.5 % presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59.1 % de los estudiantes presentan un estrés académico moderado. Con respecto a la correlación efectuada mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, se demostró que existe correlación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estrés académico ( $p < .05$ ). También, se evidenció que existe asociación estadísticamente significativa entre actividad física y estrés académico ( $p < .05$ ). Los estudiantes, con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario (9).

En un estudio que tuvo como objetivo, determinar la relación de sus variables. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 265 estudiantes de 1ro, 2do y 3ro año. Según los resultados, se encontró que solo el 1.1% de los estudiantes consume frutas y 1.9% verduras. Además, se encontró que el 37% de los estudiantes realizaron actividad física vigorosa y el 38.1% entre leve e inactivo. Por otra parte, se encontró que el 74.7% presenta nivel de estrés académico moderado y el 22.5% niveles altos. Si hay una relación significativa entre el consumo de frutas y estrés académico ( $p = .008$ ) mas no así, entre estrés académico y frecuencia de consumo de verduras y actividad física ( $p > .05$ ) (10).

Se efectuó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2020; es un estudio de enfoque

cuantitativo de tipo no experimental, correlacional, la muestra estuvo conformada por 165 alumno. Los resultados revelan que el 98.18% de la muestra presentaron hábitos alimentarios adecuados; respecto al nivel de actividad física; además, se ha evidenciado que el 48.48 % obtuvieron un nivel de actividad física alta, el 25.45% moderada y el 26.06 % leve. En cuanto al nivel de estrés académico se identificó que el 57.58 % presentó un nivel moderado de estrés, el 31.52% alto y el 10.91% leve. No se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables hábitos alimentarios con estrés académico y actividad física con estrés académico (11).

#### 1.1.1.2 Nivel internacional

En un estudio que tuvo como objetivo, explorar cómo han cambiado los ambientes y hábitos alimentarios de universitarios debido a la pandemia por Covid-19. El estudio es transversal de tipo cualitativo. Los participantes fueron estudiantes pertenecientes a una facultad de una universidad pública de Chile. Se realizaron 15 entrevistas semiestructuradas en modalidad online. Los resultados muestran dos temas principales: I) Compra y acceso a alimentos, en donde no se visualizaron grandes cambios en el ambiente de abastecimiento, pero sí en los ambientes alimentarios de restauración y vía pública; II) Transición desde el ambiente alimentario institucional al doméstico, situación que modificó los hábitos alimentarios en la mayoría de los estudiantes, quienes declararon consumir preparaciones más caseras, además de percibir mayor tiempo disponible al momento de consumir alimentos, en comparación a aquel dado en contexto universitario pre pandémico. Se requiere reflexionar acerca de cómo los aspectos positivos en los ambientes y hábitos alimentarios pudieran favorecerse en una vuelta a la presencialidad en el ambiente académico (11).

Se llevó a cabo una investigación que tiene como objetivo, analizar la situación del proceso en la Modalidad Híbrida, en el contexto de la colaboración en la Educación Superior.

Los métodos de investigación empleados fueron de nivel teórico y empírico al pre-parar el marco teórico, diagnosticar el estado actual del objeto y elaborar las conclusiones necesarias, las cuáles manifiestan que la colaboración en la Educación Superior, contribuye a elevar la calidad del proceso formativo por las cuales se han creado condiciones para su desarrollo, así como recursos tecnológicos y la capacitación de docentes y estudiantes para favorecer su calidad permanente (12).

Se efectuó una investigación teniendo como objetivo, analizar la calidad de la dieta en una población universitaria y cuantificar su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. El estudio es descriptivo transversal sobre una muestra de 1055 estudiantes universitarios. Se utilizaron tres cuestionarios validados: el Índice de Alimentación Saludable (IAS), la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Severidad del Insomnio. a puntuación media del IAS fue de  $68,57 \pm 12,17$ . La prevalencia de la alimentación no saludable fue del 82,3%, mayor en las mujeres (84,8% vs. 76,4%). La alimentación no saludable se relacionó de forma significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés. El consumo excesivo de dulces y el bajo de lácteos se asociaron a una mayor prevalencia de alteraciones psicológicas y del sueño. Los patrones alimentarios no saludables son comunes en la población universitaria y se relacionan con la presencia de ansiedad, estrés y depresión. Las intervenciones educativas dirigidas a disminuir el consumo de alimentos no saludables en estudiantes universitarios pueden conllevar una mejora de la salud psicológica y/o viceversa (13).

Una investigación que tiene como objetivo, analizar la literatura existente referida a los estudios relacionados con los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios, así como la incidencia que dichos hábitos tienen en su salud. Se analizaron artículos de carácter práctico, indexados en las bases de datos electrónicas: Scopus, EBSCOhost y ScienceDirect, publicados

en el período 2000-2020. La búsqueda inicial arrojó 2397 artículos, de los cuales 57 fueron escogidos para su revisión profundidad, luego de aplicar los criterios de selección. Los resultados, también arrojaron que los jóvenes universitarios no practican hábitos alimentarios saludables (87,72 %). De hecho, su alimentación se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, con un alto consumo de dulces (57,89 %), grasas (45,61 %) y comidas rápidas y ultra procesadas (45,61 %), frente a una baja ingesta de frutas y verduras (71,93 %). La revisión de la literatura arroja que existe una alta prevalencia entre los malos hábitos alimenticios y el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, así como de la aparición de futuras enfermedades crónicas no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares y la Diabetes (14).

Se realizó un estudio que tiene como objetivo principal, analizar los niveles de estrés académico de una muestra de estudiantes universitarios, así como identificar los principales estresores, sintomatología asociada al estrés y las estrategias de afrontamiento adoptadas por cada género. La muestra estuvo compuesta por 351 estudiantes universitarios, (211 mujeres) a los que se les facilitó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) para el estudio del Estrés Académico adaptado al contexto de la crisis por COVID-19. Los resultados hallados mostraron diferencias significativas entre los niveles de estrés y variables relacionadas con este entre hombres y mujeres, siendo las estudiantes las que mostraron mayores niveles de estrés ( $t(260.077)=-4.801$ ,  $p\leq 0.01$ ,  $r=0.29$ ). En conclusión, los resultados del presente trabajo mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios dependiendo de su género (15).

Por todo lo mencionado anteriormente, se decidió realizar la presente tesis con la finalidad de poder encontrar una relación entre los Hábitos Alimentarios y el nivel de Estrés Académico. Los hábitos saludables juegan un papel muy importante en el desarrollo y en la



vida del ser humano, estos factores se adoptan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la juventud. Teniendo eso cuenta, la etapa universitaria plantea un reto ya que el estudiante empieza a independizarse en la mayoría de los casos y esto puede generar cambios importantes que se mantengan por el resto de la vida.

## **1.2. Definiciones conceptuales**

### **A. Estudiantes**

El estudiante es un joven que se aleja más o menos de su familia, que adopta un estilo de vida sometido a una serie de condiciones: el alojamiento, la ciudad donde estudia, la naturaleza de sus recursos, el tipo de sociabilidad que adopta, sus opciones ideológicas y políticas. Cuanto más masificada es la universidad, más diversificados son estos estilos de vida. (16).

### **B. Alimentos**

Los alimentos son aquellas sustancias o productos que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo (17).

### **C. Alimentación**

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano, proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componemos en la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición.

### **D. Nutrición**

La nutrición en su totalidad de la relación entre las características funcionales del organismo (comportamiento metabólico) y su medio ambiente, dando énfasis al aporte calórico

que proporcionan los alimentos, así como la importancia de una dieta en tus hábitos alimentarios (18).

## **E. Hábitos alimentarios**

La elección de alimentos está directamente influenciada por los hábitos de consumo, siendo un acto voluntario, ya sea para satisfacer sus necesidades biológicas o el deseo por determinado alimento. Un hábito alimentario crea un patrón de consumo que es la frecuencia con que se come un alimento en un tiempo determinado de por lo menos una vez al mes, en las cuales también se incorporan los alimentos preferidos por el consumidor (19).

### **E.1 Tipos de hábitos alimentarios**

#### **E.1.1 Hábitos alimentarios saludables**

Los hábitos alimentarios saludables son las costumbres sobre la ingesta de alimentos que incluyen la elección de todos los grupos de alimentos que ayuden a conservar la salud. Los buenos hábitos alimentarios de una población tienen sus raíces en los modelos educativos adquiridos de manera consciente o inconsciente, en el ambiente familiar desde la etapa infantil y modificadas a lo largo de la vida por toda la comunidad (20), (21).

#### **E.1.2 Hábitos alimentarios no saludables**

Para los niños y jóvenes en la actualidad tienen los hábitos alimentarios no saludables al consumir frecuentemente comida rápida. La comida rápida es caracterizada por ser elaborados fácilmente, su ingesta no requiere esfuerzo y provoca satisfacción después de consumirla. Desde el punto de vista nutricional la comida rápida es alta en energía y alto en grasa. Los hábitos inadecuados también incluyen el consumo en exceso de productos dulces conocidos como golosinas y productos salados denominados paqueos, los cuales contienen muchas calorías y ocasiona la falta de apetito en el momento de las comidas principales (22).

## **F. Riesgo de los inadecuados hábitos alimentarios**

Bermejo, Á. (2005), afirma que tanto la mala alimentación, como la mala nutrición no siempre implican la existencia de hambre. Es decir, puede ser posible que una persona tenga una mala alimentación por el exceso o la falta de equilibrio en su dieta. Así mismo, el autor explica que la mala alimentación se puede dar por la falta y por el exceso.

Por un lado, puede ser provocada por la insuficiencia y bajo contenido nutricional en la dieta de una persona. Si una dieta no contiene la cantidad de alimentos para cubrir con el requerimiento nutricional del organismo, la primera reacción del cerebro será la sensación de hambre. Por otro lado, el exceso y la poca variedad de alimentos también tienen efectos negativos para la salud (23). En cualquiera de estas dos situaciones, o incluso una combinación de ambas, se producirán consecuencias negativas para el organismo entre ellas ENT.

### **F.1 Malnutrición proteico-calórico**

La malnutrición proteico-calórico ocurre donde la dieta es habitualmente pobre en proteínas, pero que en cambio contiene calorías en cantidades que fluctúan entre una proporción inadecuada y un exceso. Es conocida bajo diferentes nombres en muchas partes del mundo (24).

### **F.2 Enfermedades por exceso de consumo alimentario**

#### **F.2.1 Sobrepeso y obesidad**

La OMS lo define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Teniendo así un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente: Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización. Favoreciendo a desencadenar las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012; la diabetes; los trastornos del aparato locomotor

(en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante), y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon) (25).

## G. Estrés

Es una reacción de lucha (afrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas como negativas (26).

## H. Fases del estrés

Generalmente, el estrés no sobreviene de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de que se está ante un evento productor de este. Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto (27).

### H1. Síndrome general de adaptación

El origen histórico del concepto de estrés parte de las investigaciones que realizó Hans Selye en el año 1936 y que dieron lugar al llamado síndrome general de adaptación. Ante una situación de amenaza para su equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse. Selye define este fenómeno como el conjunto de reacciones fisiológicas desencadenadas por cualquier exigencia ejercida sobre el organismo, por la incidencia de cualquier agente nocivo llamado estresor. Se puede definir, pues, como la respuesta física y específica del organismo ante cualquier demanda o agresión, ante agresores que pueden ser tanto físicos como psicológicos (figura 1).

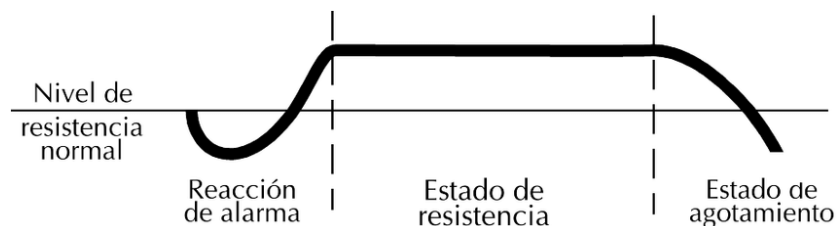


Figura 1. Síndrome general de adaptación (Hans Selye, 1936)

En este proceso de adaptación por parte del organismo se distinguen las fases de alarma, de adaptación y de agotamiento (28).

### **H1. Fase de alarma**

Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación. Esta primera fase supone la activación del eje hipofisopararrenal; existe una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas siempre iguales, aunque de mayor a menor intensidad:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.

- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa) (28).

### **H2. Fase de resistencia**

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticosteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología. (28)

### **H3. Fase de agotamiento**

La fase de agotamiento que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente (27).

### H3.1 La fatiga

Incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira (27).

### H3.2 La ansiedad

Se puede percibir en personas que viven frente a diversas de situaciones, no solo ante el agente estresante, sino también ante experiencias que normalmente no se la producirían (27).

### H3.3 La depresión

La persona carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí misma son cada vez más negativos (27).

## I. Respuesta del organismo en consecuencia biológicas del estrés

La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial -en la que hay una activación general del organismo y en la que las alteraciones que se producen son fácilmente remisibles, si se suprime o mejora la causa- o en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad. En el cuadro 1 se exponen varios ejemplos de las alteraciones que se producen en algunos parámetros.

Tabla1. Consecuencias biológicas de estrés

AFECCIÓN	TENSIÓN (FASE INICIAL)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnios, pesadillas.

Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor.
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta.
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics.
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma y taquipnea.
Estomago	Secreción acida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos.
Intestino	Aumenta la actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa.
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria.
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea.
Piel	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gusto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga fácil.
Corazón	Aumento del trabajo cardíaco	Hipertensión, dolor precordial.

Fuente. Tomado por Silvia (28).

## J. Estrés académico

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) periodo de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacionar o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores.

Finalmente, se enuncia la definición de estrés académico, que, desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (29).

#### **K. Consecuencias del estrés académico**

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el Estrés Académico son similares a las que provoca el Estrés general. De acuerdo con Mendiola (2010) estos efectos pueden ser:

- **Fisiológicos:** Cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
- **Efectos psicológicos:** Los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas



y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.

- **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante:** Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica. (30)

Entre las consecuencias del Estrés Académico largo plazo se encuentra estados de ánimo depresivos, preocupación, malestar general o estrés, cambios en el auto concepto y la Autoestima, relaciones interpersonales disfuncionales, síntomas del “burnout” o estar quemado, enfermedad física, demanda de asistencia médica y psicológica, así como el consumo de fármacos y drogas, (30) (31). Estas consecuencias hacen que la vida académica de los universitarios sea más dificultosa sin embargo teniendo un buen manejo del estrés ayudaría a su bienestar de la persona.

### 1.3. Justificación

La importancia de este estudio de investigación es conocer la relación de los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios, ya que existen evidencias científicas donde demuestran que el estrés académico influye en los hábitos alimentarios, uno de ellos, es la poca disponibilidad de su tiempo y la preferencia de consumir alimentos ultra procesados.

Asimismo, queremos contribuir e informar acerca del hábito alimentario y el estrés académico a nuestros colegas, futuros colegas e investigadores para que sirva como antecedente en la comunidad científica para futuras investigaciones. Además, queremos que los jóvenes

universitarios sean conscientes de cómo están llevando sus hábitos alimentarios y no sean propensos a contraer enfermedades como el estrés, que puede complicar su salud y rendimiento académico. También, ayudar a la ciencia con una nueva herramienta para la recopilación de información sobre los hábitos alimentarios con un cuestionario que tiene una alta confiabilidad.

En el presente trabajo de investigación, se sugiere que las personas mejoren en sus hábitos alimentarios para así poder evitar enfermedades a futuras, y si se presenta cualquier problema psicológico, que visiten a un profesional de Psicología, para que se pueda sentir tanto anímicamente como físicamente bien de salud.

#### **1.4. Formulación del problema**

##### **1.4.1. Problema general**

**¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?**

Problemas específicos:

- PE1: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?
- PE2: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?
- PE3: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?

#### **1.3 Objetivos**

##### **Objetivo general:**

---

Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.

**Objetivo específico:**

- OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.
- OE2: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.
- OE3: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.

**1.5. Hipótesis general:**

Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.

**Hipótesis específicas:**

- HE1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.
- HE2: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.

- HE3: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento y en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada en Lima-Perú.

Tabla 2. Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES								
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	MEDICIÓN	VALOR FINAL	TIPO DE VARIABLE
Estrés académico	Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico.	El estrés académico es un conjunto de síntomas manifestados en los alumnos universitarios de la carrera Nutrición y Dietética de una universidad privada.	Dimensión Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga</li> <li>- Personalidad</li> <li>- Evaluación</li> <li>- Exigencia</li> <li>- Trabajo</li> <li>- Tiempo</li> <li>- Claridad</li> </ul>	1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem	Nunca = 0 Casi nunca = 1 Rara vez = 2 Algunas veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5	0 a 33% = Nivel leve de estrés 34 a 66% = Nivel moderado de estrés 67 a 100% = Nivel severo de estrés	Cuantitativa  Escala de medición: Ordinal
			Dimensión síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fatiga</li> <li>- Sentimientos de depresión</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Sentimiento de agresividad</li> <li>- Conflictos</li> <li>- Desgano</li> </ul>	1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem			
			Dimensión estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrarse</li> <li>- Soluciones</li> <li>- Analizar</li> <li>- Mantener</li> <li>- Recordar</li> <li>- Elaboración</li> <li>- Fijarse</li> </ul>	1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem 1 ítem			

<p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Son las costumbres adquiridas en el transcurso de la vida de un individuo o grupo poblacional, en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos.</p>	<p>Son conjunto de profecías en relación a la elección y preparación o frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de Nutrición y Dietética de una universidad privada.</p>	<p>Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra tener durante el día?</li> <li>- ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?</li> <li>- ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media mañana?</li> <li>- ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media tarde?</li> <li>- ¿Qué bebidas prefiere consumir durante el día?</li> <li>- ¿Cuántos vasos al día consume agua natural?</li> <li>- ¿Cuántas veces a la semana almuerza?</li> <li>- ¿Cuántas veces a la semana cena?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir pollo?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir carne roja o cerdo?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir pescado?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir huevo de gallina?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir menestras?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras crudas o frescas?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras cocidas?</li> <li>- ¿Qué tipo de cremas o salsas incluyen en sus preparaciones?</li> <li>- ¿Cuántas veces agregar sal a las comidas preparadas?</li> <li>- ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso o taza de refresco y/o infusión?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir bebidas alcohólicas?</li> </ul>	<p>1 ítem 1 ítem</p>	<p>Inadecuado: 0 a 2 puntos  Adecuado: 3 a 4 puntos</p>	<p>Del 0% a 50% = Inadecuado  Del 51% a 100% = Adecuado</p>	<p>Cuantitativa  Escala de medición: Ordinal</p>
-----------------------------	---	---	--	--	---	---	---	--

				- ¿Con qué frecuencia consume frutas?				
			Lugar	- ¿Dónde consume su desayuno? - ¿Dónde consume su almuerzo? - ¿Dónde consume su cena?	1 ítem 1 ítem 1 ítem			
			Conocimientos sobre hábitos alimentarios	- ¿Con qué frecuencia consume embutidos jamonada, jamón, salchicha, hot dog o tocino? - ¿Con qué frecuencia consume comidas ricas en grasas y frituras? - ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?	1 ítem 1 ítem 1 ítem			

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 1.6. Tipo de investigación

Este presente estudio es descriptivo, analítico y correlacional. Es descriptivo porque se recopila datos y se evalúa diversas variables como hábitos alimentarios y el nivel de estrés; asimismo es analítico, porque permitirá la relación entre el estrés con los hábitos alimentarios. Además, es correlacional ya que investiga la conexión entre el estrés y los hábitos alimentarios.

(32)

#### 1.6.1. Identificación de variable

Todos los componentes necesarios para tener una visión más amplia del presente estudio y lo que pretenden medir sus variables y como, se exponen en la matriz de operacionalización de variables (ANEXO 2). A continuación, se enumeran las variables con respecto a sus objetivos:

##### **Variables dependientes:**

- Hábitos alimentarios

##### **Variable independiente:**

- Nivel de estrés académico

### 1.7. Población y muestra

#### **Población**

La población del estudio estuvo conformada por 300 estudiantes de 3ero, 4to, 5to, 6to y 7mo ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de una universidad privada.

#### **Muestra**



El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de una universidad privada, que cumplieron con los criterios de inclusión.

Para el tamaño de muestra se utilizó la siguiente fórmula con un nivel de confianza del 96% y margen de error del 6%.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

- N es el tamaño de la muestra.
- Z es el nivel de confianza.
- P es la variabilidad positiva.
- Q es la variabilidad negativa.
- E es la precisión o error.

#### 1.7.1. Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo de la Universidad Privada de Lima-Perú.
- Poseer un Smartphone y acceso a internet.
- Tener activa o tener la posibilidad de crearse un perfil de WhatsApp.
- Tener el tiempo necesario para poder realizar los cuestionarios virtuales.
- Ser estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.
- Pertenecer a los ciclos 3ro, 4to, 5to, 6to y 7 mo ciclo.
- Estudiantes de pregrado

#### 1.7.2. Criterios de exclusión

- No ser estudiante activo de una Universidad Privada Lima - Perú.
- Retirarse del grupo de WhatsApp en el proceso de la intervención.
- Estudiantes discapacitados.

- Estudiantes que estén consumiendo fármacos.
- No contar con suficiente tiempo disponible.
- Padres de familia.
- Gestantes.
- Tener menos de 18 años.
- Deportistas.
- Estudiantes que tengan algún tipo de patología como: Insuficiencia cardiaca, Diabetes mellitus, hipertensos, etc.
- Contar con una dieta específica.
- Ser estudiantes de otras carreras profesionales.

## **1.8. Técnicas e instrumentos de recolección y materiales**

### **1.8.1. Técnica de recolección de datos:**

La técnica de este estudio fue la encuesta para así poder recolectar la información de manera eficaz de ambas variables. En la primera etapa, se realizó el instrumento de hábitos alimentarios, además, se necesitó jueces expertos nutricionistas para la validación. Luego, para la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto (anexo 7), teniendo como muestra a 20 universitarios de las cuales se utilizó los criterios de inclusión para prevenir algún tipo de sesgo. De la misma manera, se procede a realizar la segunda etapa que está conformado por los dos instrumentos (hábitos alimentarios y estrés académico) que se empleó los mismos criterios de inclusión en los participantes como filtro en la muestra, así pues, ambas etapas se aplicaron por la plataforma Google forms.

### **1.8.2. Validación**

El Instrumento de hábitos alimentarios consistió en 26 preguntas donde el criterio de calificación por pregunta fue de:

Inadecuado: 0 a 2 puntos

Adecuado: 3 a 4 puntos

Sin embargo, se realizó una distribución porcentual:

Del 0% a 50% = Inadecuado

Del 51% a 100% = Adecuado

Tabla 3. Tabla de puntuación de jueces

N.º	Jueces Expertos	Puntaje
1	Jannet Carolina Antón Huiman	100%
2	Yuliana Gómez Rutti	100%
3	Ximena Avila Sánchez	100%
4	Carmen Fiorella Camarena Alberca	91%
5	Hernán Marcelo De La Cruz	95%
<b>PROMEDIO</b>		<b>97.2%</b>

Este fue validado por 5 nutricionistas especialistas en el tema. A quienes se les envió la matriz de consistencia y el formato de calificación, obteniéndose así un promedio de 97.2%, lo cual se interpreta como un nivel alto de validez y se procede a ser aplicado en una prueba piloto.

A los estudiantes de similares características de la muestra, se le brindó una encuesta virtual de 26 preguntas a cada uno de ellos por la plataforma google forms.

### 1.8.3. Confiabilidad del cuestionario

La prueba piloto estuvo conformada por 20 estudiantes de similares características de la muestra, a los cuales se les envió el consentimiento informado y el instrumento de hábitos alimentarios, que contiene 26 preguntas para ser respondidas usando la plataforma google forms.

La confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo por la función al Índice Alfa de Cronbach, teniendo como resultado un 0,771 ( $\alpha > 0,7$ ), lo que nos indica que la fiabilidad del instrumento es buena.

Tabla 4. Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,771	26

En la siguiente tabla se muestra los rangos de valores del alfa de Cronbach

Tabla 5. Criterio de confiabilidad valores

Criterio	Valores
No es confiable	-1 a 0
Baja confiabilidad	0,01 a 0,49
Regular confiabilidad	0,5 a 0,75
Fuerte confiabilidad	0,76 a 0,89
Alta confiabilidad	0,9 a 1

Fuente. Criterio de confiabilidad tomado por Roberto (33)

#### 1.8.4. Instrumento de hábitos alimentarios

El Instrumento de hábitos alimentarios consta de 26 preguntas, que se divide en tres dimensiones: frecuencia de consumo de alimentos y bebidas (20 ítems), lugares de consumo (3 ítems) y conocimientos sobre hábitos alimentarios (3 ítems).

Se desarrolló un baremo con un percentil 50 en los siguientes: De 0-50% se clasifica como hábito alimentario inadecuado y de 51-100% hábito alimentario adecuado.

#### 1.8.5. Instrumento del nivel de estrés académico

Para esta medición de estrés académico se utilizó el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO SV-21), para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems, creado por Barraza en el año 2018.

El inventario SISCO de estrés académico es una herramienta objetiva, que se usa para medir el estrés académico. Este permite diferenciar los niveles de estrés desde uno leve hasta un nivel profundo. Este instrumento cuenta con una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,85. Con respecto a la validez recolecta evidencia a través de estructuras como análisis factorial, de consistencia interna.

Este instrumento presenta 1 ítem que cumple la labor de filtro desde la primera pregunta. Si el estudiante responde “No” en este ítem, ya no se podría considerar a este como a un individuo con estrés.

Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico

Presenta además 21 preguntas, con diferentes dimensiones como: (7 ítems) estresores, (7 ítems) síntomas y (7 ítems) estrategias teniendo un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) con los siguientes valores:

Nunca =0

Casi nunca = 1

Rara vez = 2

Algunas veces = 3

Casi siempre = 4

Siempre= 5

Además, se desarrollaron una distribución porcentual según lo siguiente:

- Del 0-33% = nivel leve de estrés académico.

- Del 34-66% = nivel moderado de estrés académico
- Del 67-100% = nivel severo de estrés académico

### **1.9. Procedimiento de recolección de datos de la muestra**

La recolección de la información de los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico, se realizó durante los meses de septiembre y octubre del año 2022, fue desarrollada mediante la aplicación de los instrumentos: “Instrumento de hábitos alimentarios” y el Inventario SISCO. La aplicación del instrumento se realizó vía remota a través de Google Forms, se les envió el consentimiento informado para así proceder a enviarle el link a los estudiantes de 3ro, 4to, 5to, 6to y 7mo ciclo de las diferentes sedes, mediante los grupos de Whatsapp y solamente los estudiantes matriculados podrían realizar dichos instrumentos, detallándoles sobre el propósito del estudio, los riesgos y el link donde se encuentra el instrumento para desarrollarlo.

Además, se les notificó a los estudiantes que puedan ser partícipes en la encuesta y puedan completar todo el instrumento y someter sus respuestas electrónicamente.

### **1.10. Análisis de datos**

Los datos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS y Excel, en donde el nivel de confiabilidad del instrumento de hábitos alimentarios es de 0.771 y de estrés académico 0.85, por consiguiente, se utilizó la estadística descriptiva y correlacional para establecer una relación entre ambas variables, consecuentemente, se realizó la prueba de normalidad en el estudio para así poder ver el comportamiento de la data, como resultado, se obtuvo que nuestra data tiene una distribución anormal. Además, se aplicó la prueba de chi cuadrado para ver el grado de relación entre las variables del hábitos alimentarios y el estrés académico, interpretándose en tablas cruzadas y gráficos de barras para su interpretación.

### 1.11. Aspectos éticos

Se les informó a los estudiantes universitarios sobre el propósito de la investigación, tanto con el consentimiento informado y sobre el instrumento brindado, que todo el proceso es de manera confidencial y en consecuencia a sus respuestas no serán divulgadas.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 1.12. Análisis Descriptivo

#### 1.12.1 Análisis descriptivo variable 1: Estrés académico

Tabla 6. Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	45	30,0	30,0	30,0
	Moderado	61	40,7	40,7	70,7
	Severo	44	29,3	29,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS,

De acuerdo con la tabla 6, se puede visualizar que un 40.7% de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan un estrés académico moderado, mientras que un 30% se encuentran en un nivel de estrés académico leve y un 29.3% con un estrés académico severo.

#### Análisis descriptivo Dimensión 1: Estresores

Tabla 7. Estresores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	52	34,7	34,7	34,7
	Moderado	56	37,3	37,3	72,0
	Severo	42	28,0	28,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 7, se puede visualizar que en el análisis descriptivo de la primera dimensión estresores, un 37.3 % de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan un estrés académico moderado, mientras que un 34.7% un nivel de estrés académico leve y el 28 % presentaron un estrés académico severo.

### **Análisis descriptivo Dimensión 2: Síntomas**

Tabla 8 .Síntomas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	49	32,7	32,7	32,7
	Moderado	56	37,3	37,3	70,0
	Severo	45	30,0	30,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 8, se puede visualizar que en el análisis descriptivo de la segunda dimensión síntomas, se encontró que un 37.3 % de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan un estrés académico moderado, mientras que un 32.7% un nivel de estrés académico leve y el 30% presentaron un estrés académico severo.

### **Análisis descriptivo Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento**

Tabla 9 .Estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	51	34,0	34,0	34,0
	Moderado	65	43,3	43,3	77,3
	Severo	34	22,7	22,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 11, se puede visualizar que en el análisis descriptivo de la segunda dimensión síntomas, se encontró que un 43.3 % de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan un estrés académico moderado, mientras que un 34 % un nivel de estrés académico leve y el 22.7% presentaron un estrés académico severo.



### Análisis descriptivo Variable 2: Hábitos alimentarios

Tabla 10. Hábitos Alimentarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	85	56,7	56,7	56,7
	Adecuado	65	43,3	43,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 11, se puede visualizar que un 56.7% de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan un hábito alimentario inadecuado mientras que un 43.3% tiene un hábito alimentario adecuado.

### Análisis descriptivo Dimensión 1: Frecuencia de consumo de alimentos

Tabla 12. Frecuencia de consumo de alimentos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	82	54,7	54,7	54,7
	Adecuado	68	45,3	45,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 13, se puede visualizar que, en el análisis descriptivo de la primera dimensión de frecuencia de alimentos, se encontró que un 54.7 % de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan un hábito alimentario inadecuado, teniendo así un 45.3% con hábitos alimentarios adecuados.

### Análisis descriptivo Dimensión 2: Lugar de consumo

Tabla 14. Lugar de consumo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	--	------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	Inadecuado	31	20,7	20,7	20,7
	Adecuado	119	79,3	79,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 14, se puede visualizar que, en el análisis descriptivo de la segunda dimensión de lugar de consumo, se encontró que un 79.3 % de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan hábitos alimentarios adecuados y sólo un 20.7% hábitos alimentarios inadecuados.

### **Análisis descriptivo Dimensión 3: Conocimientos alimentarios**

Tabla 15. Conocimientos Alimentarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	92	61,3	61,3	61,3
	Adecuado	58	38,7	38,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 15, se puede visualizar que, en el análisis descriptivo de la tercera dimensión de conocimientos alimentarios, se encontró que un 61.3 % de los encuestados universitarios de una Universidad Privada de Lima – Perú, presentan hábitos alimentarios inadecuados y, sin embargo, un 38.7% muestran hábitos alimentarios adecuados.

### **1.13. Análisis Inferencial**

#### **Prueba de Normalidad**

H0: Los datos de estrés académico y hábitos alimentarios del estudio presentan una distribución normal.

H1: Los datos de estrés académico y alimentarios del estudio no presentan una distribución normal

Si Valor  $p > 0.05$ , se acepta la Hipótesis Nula ( $H_0$ ), se aplicará para prueba de Pearson

Si Valor  $p < 0.05$ , se rechaza la Hipótesis Nula ( $H_0$ ), se acepta  $H_1$ , se aplicará la prueba de chi – cuadrado

Tabla 16 .Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Variable Estrés académico	,242	150	,000
Dimensión Estresores	,275	150	,000
Dimensión Sistemas	,300	150	,000
Dimensión Estrategia de afrontamiento	,285	150	,000
Variable Hábitos alimentarios	,216	150	,000
Dimensión Frecuencia consumo alimentario	,219	150	,000

Fuente SPSS.

De acuerdo con la tabla 16 y la prueba de Kolmogorov, se puede observar que el p tiene como valor( $\text{sig}$ ) $<0.05$ , por lo que se concluye, que los datos de estrés académico y hábitos alimentarios del estudio no presentan una distribución normal, en este caso la prueba de hipótesis más pertinentes es la prueba de Chi -cuadrado.

### Hipótesis general:

$H_0$ : No Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima – Perú.

$H_a$ : Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima – Perú.

Tabla 17 .Tabla cruzada de estrés académico y hábitos alimentarios

	Leve	Recuento	Hábitos alimentarios		Total
			Inadecuado	Adecuado	
Estrés académico			16	29	45

	% del total	10,7%	19,3%	30,0%
Moderado	Recuento	29	32	61
	% del total	19,3%	21,3%	40,7%
Severo	Recuento	40	4	44
	% del total	26,7%	2,7%	29,3%
Total	Recuento	85	65	150
	% del total	56,7%	43,3%	100,0%

Fuente SPSS.

De acuerdo con la table17 presenta, un 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, teniendo el 26.7% con estrés académico severo, el 19.3% con estrés moderado y un 10.7% con estrés leve, por otro lado, el 43.3% tuvieron un adecuado hábito alimentario presentando así, el 21.3% con estrés académico moderado y un 19.3% con un estrés leve.

Tabla 18 Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	31,246 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	35,472	2	,000
Asociación lineal por lineal	27,433	1	,000
N de casos válidos	150		

Fuente SPSS.

De acuerdo con el valor de la tabla chi-cuadrado se puede observar que  $sig < 0.05$ , por lo que se concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima – Perú.

**Hipótesis específica 1:**

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima – Perú.

Ha: Si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima – Perú.

Tabla 19 Tabla cruzada de estresores y hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios			
		Inadecuado	Adecuado	Total	
Estresores	Leve	Recuento	20	32	52
		% del total	13,3%	21,3%	34,7%
	Moderado	Recuento	28	28	56
		% del total	18,7%	18,7%	37,3%
	Severo	Recuento	37	5	42
		% del total	24,7%	3,3%	28,0%
Total	Recuento	85	65	150	
	% del total	56,7%	43,3%	100,0%	

Fuente SPSS.

De acuerdo a la tabla cruzada entre la primera variable(estresores) del estrés académico y hábitos alimentarios: se observó que un 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, teniendo el 24.7% estrés académico severo ,18.7% estrés académico moderado y un 13.3% estrés académico leve, por otro lado, del 43.3% tuvieron hábitos alimentarios adecuados, 21.3% presentan un estrés académico leve y un 18.7% estrés académico moderado.

Tabla 20 Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,927 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	27,682	2	,000
Asociación lineal por lineal	22,268	1	,000
N de casos válidos	150		

Nota\*. a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 9,10.

De acuerdo con el valor de la tabla chi-cuadrado se puede observar que  $\text{sig} < 0.05$ , por lo que se concluye que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima – Perú.

### Hipótesis específica 2:

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima-Perú.

Ha: Si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima-Perú.

Tabla 21 Tabla cruzada de síntomas y hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios		Total	
		Inadecuado	Adecuado		
Síntomas	Leve	Recuento	15	34	49
		% del total	10,0%	22,7%	32,7%
	Moderado	Recuento	31	25	56
		% del total	20,7%	16,7%	37,3%
	Severo	Recuento	39	6	45
		% del total	26,0%	4,0%	30,0%
Total		Recuento	85	65	150
		% del total	56,7%	43,3%	100,0%

Fuente SPSS.

De acuerdo a la tabla cruzada entre la segunda variable(síntomas) del estrés académico y hábitos alimentarios: se observó que un 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, teniendo el 26.0 % estrés académico severo, un 20.7% estrés académico moderado y un 10.0 % estrés académico leve, por otro lado, del 43.3% tuvieron un nivel adecuado de hábitos alimentarios, el 22.7 % presentan un estrés académico leve y un 16.7 % estrés académico moderado.

Tabla 22 Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	30,078 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	32,576	2	,000
Asociación lineal por lineal	29,725	1	,000
N de casos válidos	150		

Nota\*. a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,80.

De acuerdo con el valor de la tabla chi-cuadrado se puede observar que  $\text{sig} < 0.05$ , por lo que se concluye que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima-Perú.

### Hipótesis específica 3:

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima-Perú.

Ha: Si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima-Perú.

Tabla 23 Tabla cruzada de estrategia de afrontamiento y hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios			
			Inadecuado	Adecuado	Total
Estrategia de afrontamiento	Leve	Recuento	22	29	51
		% del total	14,7%	19,3%	34,0%
	Moderado	Recuento	41	24	65
		% del total	27,3%	16,0%	43,3%
	Severo	Recuento	22	12	34
		% del total	14,7%	8,0%	22,7%
Total	Recuento	85	65	150	
	% del total	56,7%	43,3%	100,0%	

Fuente SPSS.

De acuerdo a la tabla cruzada entre la tercera variable (estrategia de afrontamiento) del estrés académico y hábitos alimentarios: se observó que un 56.7% de los hábitos alimentarios son inadecuados, teniendo el 27.3% estrés académico moderado, un 14.7% estrés académico leve y un 14.7 % estrés académico severo, por otro lado, del 43.3% tuvieron un nivel adecuado de hábitos alimentarios, el 19.3 % presentan un estrés académico leve y un 16.0 % estrés académico moderado.

Tabla 24 Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,784 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	5,773	2	,000
Asociación lineal por lineal	4,519	1	,000
N de casos válidos	150		

Nota\*. a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 8,23.

De acuerdo con el valor de la tabla chi-cuadrado se puede observar que  $sig < 0.05$ , por lo que se concluye que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima-Perú.



## **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

### **1.14. Limitaciones de la investigación**

Se tuvo dificultad al momento de recolectar los datos de los universitarios ya que, se estaban en semana de parcial, además, debido a la coyuntura y la metodología híbrida se extendió el periodo de la recolección de información es por eso, los cuestionarios fueron adaptados a una modalidad virtual.

Se encontró dos sesgos de selección de nuestros criterios de inclusión y exclusión a universitarios que son vegetarianos y los que no presentan estrés mediante la escala de likert del inventario sisco.

### **1.15. Interpretación de comparativas**

El presente estudio tiene como objetivo principal identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de Nutrición y Dietética de una universidad Privada de Lima-Perú. En cuanto a los criterios de inclusión se tomó en cuenta a estudiantes universitarios activos de una Universidad Privada de Lima- Perú y perteneciente a los ciclos del tercero al séptimo ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética.

Respecto a la hipótesis general, se encontró que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico mediante la prueba Chi-cuadrado de Pearson con una significancia ( $p$ -valor= 0.00) inferior al 5%. Asimismo, se encontró que, de acuerdo a la información sobre los hábitos alimentarios, el 56.7% de los estudiantes del tercer al séptimo ciclo, presentan hábitos alimentarios inadecuados y que el 43.3% hábitos alimentarios adecuados, observando así, una diferencia del 13.4% en estudiantes del tercer al séptimo ciclo de una Universidad Privada de Lima- Perú. Adicionalmente, se encontró que el 40.7% presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 30% un nivel leve y el 29.3% un nivel

de estrés académico severo en los estudiantes del tercer al séptimo ciclo de la Universidad Privada de Lima – Perú.

Según los hallazgos de la investigación se encontró una concordancia del porque nuestra investigación tiene un porcentaje alto de hábitos alimentarios inadecuado. Por esta razón, Troncoso (37) en su estudio cualitativo menciona que existe una influencia de la familia, amigos y el plantel universitario en sus conductas alimentarias actuando así positivo o negativo en la alimentación de cada uno de ellos. Además, Pinto (38) en su investigación indica que los estudiantes universitarios son los que tienen un nivel moderado de estrés académico, ya que es debido a la sobrecarga de trabajo, miedo al fracaso, presión de sus familiares entre otros. También en Ahulló (15) refiere que el estrés académico en estudiantes universitarios es diferente en hombres que en mujeres. Por otro lado, en la investigación de Castillo (9) se evidencia que el 62.6% presentan hábitos alimentarios adecuados, además, mediante la prueba de correlación de Spearman se corrobora que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, algo similar al presente trabajo de investigación. Sin embargo, esto no ocurre en el estudio de Durán Galdo (7) en donde un 96.1% presentaron hábitos alimentarios adecuados, además, se encontró que no existe asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico; teniendo un  $p$ -valor=0.517 ( $p$ -valor > 0.05). Algo semejante ocurre con Chuquimia (39) se pudo demostrar que un 98.18% presentaron hábitos alimentarios adecuados y con relación a los hábitos inadecuados se mostró 1.82%, sin embargo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables hábitos alimentarios con estrés académico; teniendo un valor  $P=0.398$  ( $P > 0.05$ ) respectivamente. No obstante, en nuestra investigación se evidencio que predomina con mayor porcentaje los hábitos alimentarios inadecuado en los encuestados. En el estudio de Asadi (40) nos puede explicar un poco más del tema, según su investigación, se encontró que el 60.4% de los encuestados se saltan su desayuno y a veces consumen alimentos no saludables formando así un hábito

alimentario inadecuado y se asocia significativamente para tener un mayor nivel de estrés. Por otra parte, nuestros resultados y lo encontrado en Pallo (10) son los más similares con respecto a los resultados del estrés académico ya que, se encontró que el 74.7% presentaron un nivel moderado de estrés académico. Algo parecido ocurre en el estudio de Landeo (41) en donde el 75.3% de los encuestados tienen nivel de estrés académico moderado siendo así su población del rubro de salud de la misma manera que es nuestro estudio de investigación.

Respecto a la hipótesis específica 1 se encontró que existe relación entre los hábitos alimentarios y los tipos de estresores del estrés académicos mediante la prueba Chi-cuadrado de Pearson. Asimismo, se encontró, que un 37.3% presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 34.7% un nivel leve y el 28% un nivel de estrés académico severo en los estudiantes del tercer al séptimo ciclo de la Universidad Privada de Lima – Perú.

De mismo modo en la investigación de Moreno (42) se evidencio un promedio elevado en el nivel moderado de estrés académico teniendo las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, siendo estos los más frecuentes en momento en donde se realiza un examen, problemas al contestar, entre otras cosas. Además, Luque (6) encontró que uno de los factores estresores más frecuentes en los estudiantes es la sobrecarga de trabajos y tareas que diariamente realizan. Algo similar ocurre en Emiro (43) donde menciona que un elevado estrés académico produce una sobrecarga de tareas y trabajos escolares también con respecto a las reacciones físicas es la inquietud, las reacciones psicológicas es la necesidad de descansar y cumplir sus horas de sueño, con respecto al comportamiento fue el aumento o reducción del consumo alimentario. De otra forma Hurtado (11) concluye que los hábitos alimentarios en universitarios han cambiado debido al contexto de la pandemia del Covid-19 por una modalidad virtual. Además, los resultados del estudio de Ramon (13) se encontró que la alimentación no saludable se relaciona con la prevalencia de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. De igual forma lo se evidencio en el estudio de Vanegas (44) donde el 45.5%

presenta estrés, fomentando a tener diferentes emociones en la selección de los alimentos que ingieren durante el transcurso del día. Adicionalmente, se encontró en Maza (14) donde menciona que los hábitos alimentarios afectan de gran manera a la salud de los estudiantes universitarios.

Con respecto a la hipótesis específica 2 se ha evidenciado la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en la dimensión síntomas. Adicionalmente, se encontró que un 37.3% presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 32.7% un nivel leve y el 30.0% un nivel de estrés académico severo en los estudiantes del tercer al séptimo ciclo de la Universidad Privada de Lima – Perú.

En el estudio de Barraza (45) el estrés académico es como una barrera psicología que es acompañado con síntomas de ansiedad en los estudiantes de pregrado, favoreciendo así, un menor potencial de su desarrollo de aprendizaje y no llegar a su máxima potencial en sus estudios académicos. De esa forma en la investigación de Luque (6), se encontró que los síntomas de estrés académico más frecuente en estudiantes universitario es la fatiga crónica (cansancio recurrente), dificultades para estar concentrado y nerviosismo o angustia. De igual forma en la investigación de Macías (46) afirma que la dimensión síntomas del estrés académico se presentan con mayor intensidad en alumnos de educación media superior. También Jiménez (47) se evidenció que en su trabajo de investigación que sus participantes presentaron un buen consumo de fibra (frutas y verduras), teniendo en cuenta que ambos trabajos de investigación son pertenecientes a la facultad de ciencias de salud, comparando con nuestros participantes que prefieren las frutas y verduras en sus refrigerios diarios de la media mañana y media tarde mostrando un hábito adecuado en cada uno de ellos.

Respecto a la hipótesis específica 3 se encontró que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en la dimensión de estrategias de afrontamiento mediante la

prueba Chi-cuadrado de Pearson. Asimismo, se encontró que, de acuerdo a la información sobre las estrategias de afrontamiento, un 43.3% presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 34.0% un nivel leve y el 22.7% un nivel de estrés académico severo en los estudiantes del tercer al séptimo ciclo de la Universidad Privada de Lima – Perú.

Algo similar ocurre también en el estudio de Flores (48) en donde se evidencia que un 78% presenta estrés académico moderado y que el 49% de la muestra emplean las estrategias de afrontamiento teniendo así, hábitos en sus estudios de manera regular durante el transcurso de su ciclo académico. Por otro lado, en el estudio de Luque (6) se encontró que las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios para aliviar su estrés es la audición de música y televisión, esto también favorece a resolver las situaciones que le preocupan al estudiante. Además, Lozano (49) en su investigación menciona que la estrategia de afrontamiento es uno de los más utilizados en los estudiantes que van dirigidos al problema que tengan. También se identificó que en el mayor de los casos los universitarios que se encuentran en los primeros ciclos académicos son los que generan más estrés. Por otra parte, el estudio de Estrada (50) se demostró que el 44.2% de estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico, un 37.8% de ellos evidenciaron un nivel severo. Cabe resaltar que el estudio se evaluó en tiempos de pandemia (COVID-19) y se evidenció que no existe una igualdad entre nuestro estudio, pero si un aproximado en el nivel de estrés severo y moderado con sus respectivos porcentajes que se evidencia en cada uno de ellos.

### **1.16. Implicancias Prácticas**

Las implicancias prácticas de este presente trabajo de investigación es que los universitarios de una Universidad Privada de la carrera de Nutrición y Dietética, conozcan la realidad de sus hábitos alimentarios relacionado al estrés académico, que puede conllevar como consecuencia preocupaciones y nerviosismo durante el semestre según menciona Cassaretto (34). Debido a la coyuntura que tiene el país en la actualidad, indicado en el decreto supremo

N°130-2022 donde pone fin al estado de emergencia nacional pero no a la emergencia sanitaria en el decreto supremo N°015- 2022-SA. Por otro lado, la pandemia apresuro el paso a la educación virtual y en otras instituciones semipresencial sosteniendo más responsabilidad de sus estudiantes universitarios. Además, una de su consecuencia principal es el estrés a causa de la sobrecarga académica, la frustración y la deserción universitaria (35). Por eso lo estudiantes están predispuesto a conllevar alguna enfermedad no transmitible como: el sobrepeso, trayendo con ella una insatisfacción de su imagen corporal cuyo reflejo potencia el riesgo para la salud por causa del trastorno de conducta alimentaria vinculado al exceso de preocupaciones (36) entre otras. Por lo que es importante controlar el estrés en los estudiantes universitarios. En esta investigación se encontró relación significativa entre estas dos variables, es decir, a mayor nivel de estrés académico serían más propensos a presentar unos hábitos alimentarios inadecuados con ellos afectando a su salud y aprendizaje.

### **1.17. Conclusiones:**

De acuerdo con el objetivo general, se puede observar que la significancia resultó ser menor a 0.05, por lo que se concluye, que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima-Perú, así mismo, de acuerdo con el valor de los hábitos alimentarios se tiene conocimiento que 56.7% de los casos que son inadecuados, también se observó un 26.7% presentan un nivel severo de estrés académico.

Además, se halló una significancia menor a 0.05, por lo que se concluye que, si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en universitarios de nutrición y dietética, así mismo de acuerdo con el valor de los hábitos alimentarios hay un 56.7% de los casos que son inadecuados, asimismo se demostró que un 24.7% presentan un nivel severo de estrés académico.

También se pudo evidenciar que hay una significancia de  $p= 0.05$ , por lo que se concluye que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética. Acorde con el valor de los hábitos alimentarios hay un 56.7% de los casos que son inadecuados y se observó que un 26% presentan un nivel severo de estrés académico.

Por último, se encontró una significancia menor a 0.05, por lo que se concluye que, si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en universitarios de nutrición y dietética, del mismo modo, el valor del hábito alimentario es de un 56.7% que son inadecuados y un 27.3% presentan un nivel moderado de estrés académico.

### **1.18. Recomendaciones**

Debido a que los hábitos alimentarios se relacionan con el estrés académico, a nivel de Universitario se recomienda:

- Promover en los universitarios el desarrollo de actividades de prevención como intervenciones educativas, realizar actividad física en campus y campañas de salud, con énfasis en cuidar su estado nutricional desde el primer año de estudios considerando tres piezas fundamentales como la alimentación, el ejercicio físico y el control del estrés.
- Realizar campaña para disminuir los tipos de estrés (estresores, síntoma, estrategias de afrontamiento) que son más frecuentes en estudiantes universitarios y pueda afrontar.
- La importancia de Universitarios que ayuden a facilitar el acceso de su información acerca de sus hábitos alimentarios y estrés académicos para conocer más a fondo su estado de salud.

## Referencias

1. Pan American Health Organization. Weekly COVID-19 Epidemiological Update - Region of the Americas. World Health Organization. 2022;(47): p. 12.
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. Organización Mundial de la Salud. 2022;; p. 1.
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades no transmisibles y transmisibles,2020 Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2020.
4. Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. Hábitos alimenticios y el cuidado de la salud de los limeños, así como sus actitudes hacia una vida saludable. Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. 2019.
5. Comisión Económica para América Latina. istemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Organización de las Naciones Unidas paraa la Alimentación y la Agricultura. 2020.
6. Luque Vilca M, Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Revista de investigación científica. 2022; 4(1).
7. Durán Galdo R, Mamani Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico. Revista chilena de Nutrición. 2021; 1(389): p. 389.
8. Saavedra Jaramillo de Sedamano J, Saavedra Jaramillo , Medina Sotelo C, Sedamano Ballesteros M, Saavedra Jaramillo I. Aulas híbridas: la nueva normalidad de la educación superior a partir del Covid-19. Revista de investigación de Apuntes universitarios. 2022; 12(2): p. 162.
9. Castillo Contreras , Vivancos Condori J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. Tesis. Universidad Peruana Unión, Lima.



10. Pallo Oña CA, Rodríguez Vásquez M. Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador,2016. Tesis. Universidad Peruana Unión, Lima.
11. Hurtado V, Largacha V S, Guerrero P I, Galvez E P. Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. Revista Chilena Nutrición. 2022; 49(79-88): p. 79.
12. Hernández Infante C, Infante Miranda E, Hurtado Lomas CR. La educación superior y su proceso híbrido de enseñanza-aprendizaje. Revista Conrado. 2022; 18(224-233).
13. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutrición hospitalaria. 2019;(1339).
14. Maza Ávila FJ, Caneda Bermejo C, Vivas Castillo. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Revista Psicogente. 2022; 25(1-31).
15. Ahulló Gonzales M, Villarrasa Sapiña A, Monfort Torres. Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. Retos. 2022; 43(845-851).
16. Dubet F. Los estudiantes. Revista de educación educativa, 1. 2005; 1(1-78).
17. Azcona AC. Mi manual de nutrición y dietética. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
18. Macías M I, Quintero S , Camacho R. J, Sánchez S M. La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición. 2009; 36(1129-1135).

19. Moreno Cruz J. Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en los trabajadores de las estadicones del terminal marítimo onshore y offshore de esmeraldas de OPC. Quito.
20. Fernández Rojas X, Umaña Sáenz. Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. Revista Población y Salud en Mesoamérica. 2020; 18(1).
21. Beltrán de Miguel B, Carbajal Á, Carbajal Azcona , Roldán M, Kellogg's C. Manual práctico de nutrición y salud Kelloggs:alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes. Exlibris Ediciones, S. L. ed. España K, editor. Madrid: Cátedra; 2012.
22. González Briones , Merino Merino. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios España, Madrid: Ministerio de Educación y Cultura; 2000.
23. Montero Berrospi. Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera de psicología de una universidad particular en Lima. Tesis. Lima Perú: Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
24. Federación Mundial para la Salud Mental. La Malnutrición y los Hábitos Alimentarios. Federación Mundial para la Salud Mental ed. Anne Burges y RFAD, editor. Washington 6 D.C,E.U.A: Puplicaciones Científicas No.91; 1963.
25. Datos y cifras. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
26. Barrio A, García MR, Ruiz , Arce A. El estrés como respuesta. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 2006; 1(1).
27. Naranjo Pereira L. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ambito educativo. Revista educación. 2009; 33(2).
28. Silvia Nogareda C. Fisiología del estrés. Revista de Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo. España: Ministerio de trabajo y asuntos sociales España.1.

29. Toribio Ferrera C, Franco Bárcenas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y administración. 2016; 3(7).
30. González Medina , González Martínez. Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnología. 2012; 1(2).
31. Zenteno Chacón A. Estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad Pablo Guardado Chavez. Tesis. Mexico: Universidad Autónoma de Chiapas.1-82.
32. Tamayo y Tamayo C. Proceso de Investigación Científica Mexico: Limusa; 1996.
33. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio. Metodología de la investigación. 6th ed. Mexico: Interamericana; 2014.
34. Cassaretto , Vilela , Gamarra. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit. 2021; 27(7).
35. Lovón Cueva A, Cisneros Terrones. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por covid19: El caso de la PUCP. Propósitos y Representaciones. 2020; 8(588).
36. Fuentes Barría , Aguilera Eguía R, González Wong. Patrones de conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios tras dos años de educación en línea. Revista Finlay. 2022; 12(3).
37. Troncoso P , Amaya P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Revista chilena de Nutrición. 2009; 36(4).
38. Pinto Aragón E, Villa Navas R, Pinto Aragón A. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de la Guajira, Colombia. Revista de Ciencia Sociales. 2022; XXVIII(87-99).
39. Chuquimia Pacheco S. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela

Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020. Tesis. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín, Arequipa.6.

40. Al Asadi N. Perceived stress and eating habits among medical Students. *Med Pharm Sci.* 2014;(81-90).
41. Landeo Legua A. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de Breña, año 2020. Tesis. Lima: Universidad privada.7- 61.
42. Moreno Treviño, J, Hernández Martínez , García Gallegos. Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo.* 2022;(60).
43. Emiro Restrepo J, Amador Sánchez , Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios.* 2020; 14(23-47).
44. Vanegas Achipíz A, Andrade Criollo D. La influencia del estrés en la toma de decisiones respecto a los hábitos alimenticios. Tesis. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia, Popayán.
45. Barraza Jiménez G. Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Revista Dilemas Contemporáneos.* 2022;(2).
46. Macías B. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación educativa.* Mexico : Universidad pedagógica de Durando.
47. Jiménez Diez , Ojeda López N. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa.* Mexico: University Students and Lifestyle, Yucatán.
48. Reina Flores I. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Obstetricia de una universidad de Cajamarca, 2022. Tesis maestría. Perú: Universidad Cesar Vallejo, Lima.1- 42.

49. Lozano Ochoa. Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. Tesis. Pereira: Universidad Católica de Pereira.
  
50. Estrada Araoz G, Mamani Roque M, Gallegos Ramos A, Mamani Uchasara J, Zuloaga Araoz C. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia covid-19. Artículo. Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Madre de Dios.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz De Consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
TITULO: “Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú.”						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	CATEGORIA E INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PG: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?</p>	<p>OG: Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.</p>	<p>HG: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Estrés académico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensiones estresores.</li> <li>Dimensiones sistemas.</li> <li>Dimensiones estrategia de afrontamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 0 a 33%= nivel leve del estrés.</li> <li>De 34% a 66%= nivel moderado del estrés.</li> <li>Del 67% al 100%= nivel severo de estrés.</li> </ul>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: Descriptivo y correlacional según Tamayo, 1996.</p> <p>ENFOQUE: Cuantitativo</p> <p>TIPO DE MUESTRA: Por formula</p>
<p>PE1: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico de tipo estresores y hábitos alimentarios en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico</p>	<p>OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.</p> <p>OE2: Determinar la relación entre los hábitos</p>	<p>HE1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estresores en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.</p> <p>HE2: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.</p>	<p>Variable dependiente:</p> <p>Hábitos alimentarios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecuencia de consumo alimentario</li> <li>Lugar en donde consume alimentario.</li> <li>Conocimientos alimentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Del 0% a 50% = Inadecuado</li> <li>Del 51% a 100% = Adecuado</li> </ul>	<p>POBLACIÓN: La población de estudio estuvo conformada por 300 estudiantes de 3ero, 4to, 5to, 6to y 7mo ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética.</p> <p>MUESTRA: La muestra estuvo conformada por 150</p>

<p>de tipo síntomas y hábitos alimentarios en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?</p> <p>PE3: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento y hábitos alimentarios en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú?</p>	<p>alimentarios y el estrés académico de tipo síntomas en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.</p> <p>OE3: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima -Perú.</p>	<p>HE3: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico de tipo estrategias de afrontamiento en los universitarios de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima-Perú.</p>				<p>estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Lima - Perú, que cumplieron con los criterios de inclusión.</p> <p>TECNICA: Encuestas</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábito alimentario.</li> <li>• Inventario SISCO</li> </ul>
---	---	---	--	--	--	--

## Anexo 2: Categorización de variables

Tabla 25. Categorización de la variable estrés académico

Niveles	Estrés académico	Estresores	Sistemas	Estrategia de afrontamiento
Leve	14-47	3-17	0-13	2-7
Moderado	48-69	18-25	14-21	18-27
Severo	70-88	26-33	22-29	28-37

Fuente SPSS percentil 30 y 70.

Tabla 26. Categorización de la variable hábitos alimentarios

Niveles	Hábitos alimenticios	Frecuencia de consumo alimentos	Lugar de consumo	Conocimientos alimentarios
Inadecuado	5 – 16	5 - 12	0 - 1	0 - 1
Adecuado	17 - 23	13 - 18	2 - 3	2 - 3

Fuente SPSS percentil 50



### Anexo 3: INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

#### CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

Estimado(a) estudiante. Este presente estudio es conducido por las tesisistas Brenda Gálvez y Angie Morales con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios de los universitarios de nutrición y dietética. Esta investigación no genera ningún tipo de riesgo para usted, solo se requiere su apoyo de manera voluntaria para poder realizar el cuestionario.

Se agradece por la participación.

#### I.DATOS GENERALES:

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Código de estudiante: \_\_\_\_\_ Sexo: F  M

- ❖ ¿Usted es estudiante nutrición entre el 3ro al 7mo ciclo? Si  No
- ❖ ¿Usted se encuentra gestando actualmente? Si  No
- ❖ ¿Usted presenta alguna discapacidad? Si  No
- ❖ ¿Usted es vegetariano? Si  No
- ❖ ¿Usted actualmente está siguiendo algún tipo de dieta especial por enfermedad? Si  No
- ❖ ¿Estudia y trabaja? Si  No
- ❖ ¿Solo estudia? Si  No

**Marque con un aspa (X) en el recuadro que corresponda a su respuesta.**

**A continuación, seleccione una alternativa que corresponde a tu hábito alimenticio. Solo puede marcar una alternativa.**

- |  | <b>Puntaje</b> |
|--|----------------|
| 1. ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra tener durante el día? |                |
| A. 2 veces al día. -----                                       | <b>(1)</b>     |
| B. 3 veces al día. -----                                       | <b>(2)</b>     |
| C. 4 veces al día. -----                                       | <b>(3)</b>     |
| D. 5 veces al día. -----                                       | <b>(4)</b>     |
| E. Más de 5 veces. -----                                       | <b>(0)</b>     |
| 2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?                   |                |
| A. 1 - 2 veces a la semana. -----                              | <b>(1)</b>     |
| B. 3 - 4 veces a la semana. -----                              | <b>(2)</b>     |
| C. 5 - 6 veces a la semana. -----                              | <b>(3)</b>     |
| D. Diario. -----   | <b>(4)</b>     |
| E. Nunca. -----  | <b>(0)</b>     |

3. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media mañana?

- A. Frutas enteras o frutos secos ----- (4)
- B. Hamburguesas ----- (1)
- C. Alimentos azucarados (galletas, chocolate, caramelos, postres) ----- (2)
- D. Jugos ----- (3)
- E. Nada ----- (0)

4. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media tarde?

- A. Frutas enteras o frutos secos ----- (4)
- B. Fast food (hamburguesa, pollo broaster, Nuggets, salchipapas) ----- (1)
- C. Alimentos azucarados (galletas, chocolate, caramelos, postres) ----- (2)
- D. Mazamorras ----- (3)
- E. Nada ----- (0)

5. ¿Qué bebidas prefiere consumir durante el día?

- A. Agua natural ----- (4)
- B. Gaseosas ----- (0)
- C. Bebidas rehidratantes ----- (2)
- D. Refrescos y/o infusiones ----- (3)
- E. Jugos industrializados ----- (1)

6. ¿Cuántos vasos al día consume agua natural?

- A. 1 vaso. ----- (1)
- B. 2 a 3 vasos. ----- (4)
- C. 4 a 5 vasos. ----- (3)
- D. 6 a 8 vasos. ----- (2)
- E. No consume. ----- (0)

7. ¿Cuántas veces a la semana almuerza?

- A. 1 - 2 veces a la semana. ----- (1)
- B. 3 - 4 veces a la semana. ----- (2)
- C. 5 - 6 veces a la semana. ----- (3)
- D. Diario. ----- (4)
- E. Nunca. ----- (0)

8. ¿Cuántas veces a la semana cena?

- A. 1 - 2 veces a la semana. ----- (1)
- B. 3 - 4 veces a la semana. ----- (2)
- C. 5 - 6 veces a la semana. ----- (3)
- D. Diario. ----- (4)
- E. Nunca. ----- (0)

9. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

- A. 1 - 2 veces al mes. ----- (1)
- B. 1 - 2 veces a la semana. ----- (4)
- C. Interdiario. ----- (2)

- D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(0)
10. ¿Cuántas veces suele consumir carne roja o cerdo?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(4)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(3)  
C. Interdiario. -----(1)  
D. Diario. -----(2)  
E. Nunca. -----(0)
11. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(4)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(2)  
E. Nunca. -----(0)
12. ¿Cuántas veces suele consumir huevo de gallina?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(4)  
D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(0)
13. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(4)  
D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(0)
14. ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras crudas o frescas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(4)  
E. Nunca. -----(0)
15. ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras cocidas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(4)  
E. Nunca. -----(0)
16. ¿Qué tipo de cremas o salsas incluyen en sus preparaciones?
- A. Mayonesa/kétchup/Mostaza. -----(0)

- B. Ají / rocoto. -----(1)  
C. Salsa de yogur (yogur griego, zumo de limón, aceite de oliva, perejil, sal). ---(2)  
D. Limón y/o vinagre con sal. -----(3)  
E. Nada. -----(4)
17. ¿Cuántas veces agregar sal a las comidas preparadas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(0)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(1)  
C. Interdiario. -----(2)  
D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(4)
18. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso o taza de refresco y/o infusión?
- A. 1 cucharadita. -----(2)  
B. 2 cucharaditas. -----(3)  
C. 3 cucharaditas. -----(1)  
D. Más de 3 cucharaditas. -----(0)  
E. Ninguna. -----(4)
19. ¿Cuántas veces suele consumir bebidas alcohólicas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(3)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(1)  
D. Diario. -----(0)  
E. Nunca. -----(4)
20. ¿Con qué frecuencia consume frutas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(4)  
E. Nunca. -----(0)
21. ¿Dónde consume su desayuno?
- A. En la casa. -----(4)  
B. En la Universidad. -----(3)  
C. En el restaurante. -----(2)  
D. En el Mercado. -----(1)  
E. En puestos ambulantes. -----(0)
22. ¿Dónde consume su almuerzo?
- A. En la casa. -----(4)  
B. En la Universidad. -----(3)  
C. En el restaurante. -----(2)  
D. En el Mercado. -----(1)  
E. En puestos ambulantes. -----(0)

23. ¿Dónde consume su cena?

- A. En la casa. -----(4)
- B. En la Universidad. -----(3)
- C. En el restaurante. -----(2)
- D. En el Mercado. -----(1)
- E. En puestos ambulantes. -----(0)

24. ¿Con qué frecuencia consume embutidos jamonada, jamón, salchicha, hot dog o tocino?

- A. 1 - 2 veces al mes. -----(3)
- B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)
- C. Interdiario. -----(1)
- D. Diario. -----(0)
- E. Nunca. -----(4)

25. ¿Con qué frecuencia consume comidas ricas en grasas y frituras?

- A. 1 - 2 veces al mes. -----(3)
- B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)
- C. Interdiario. -----(1)
- D. Diario. -----(0)
- E. Nunca. -----(4)

26. ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?

- A. Fast food (Nuggets, pollo broaster, hamburguesas, salchipapa). -----(0)
- B. Infusión con pan (queso, palta, huevo, aceituna). -----(1)
- C. Ensalada de verduras o frutas y/o Sopas. -----(3)
- D. Salteado de verdura con pollo en trozos acompañado con palta. -----(4)
- E. Mazamorra (maracuyá, morada, membrillo, arroz con leche, zambito). - (2)

**Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:**

- Del 0% a 50% = Inadecuado
- Del 51% a 100% = Adecuado

## Anexo 4 Instrumento SISCO

### Inventario SISCO SV-21

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>

**¿Con qué frecuencia te estresa?**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						

El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

#### ¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

**Codificación:** se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

**Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:**

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés



### **Anexo 5: Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

El propósito de esta ficha de consentimiento informado, es proveer a los participantes en esta investigación, una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por las tesisistas Brenda Gissell Gálvez Quispe y Angie Emely Morales Lázaro teniendo como objetivo de este presente estudio, identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de los universitarios de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada en Lima -Perú.

Si decide ser parte de nuestra tesis, se le aplicará 2 instrumentos diferentes los cuales son: “Hábitos alimentarios de universitarios “y el “Inventario SISCO de estrés académico”. El requisito para poder realizar el instrumento es que usted tenga tiempo disponible.

Esta investigación no genera ningún tipo de riesgo para usted. Sólo se requiere su aprobación para poder aplicar los cuestionarios, ya que lo fundamental es poder resaltar que, con su colaboración, usted aumentará los conocimientos en el campo de nutrición en la población universitaria.

Toda intervención en esta investigación es de carácter voluntaria. La información recogida será de carácter totalmente confidencial.

Si se requiere información adicional usted puede contactar con Brenda Gálvez o Angie Morales, al teléfono 954198635/967105626 o al correo [brenngalvez@gmail.com](mailto:brenngalvez@gmail.com), donde podrán ser atendida/o.

.....  
Firma del estudiante

## Anexo 6: Validación de los jueces

### FORMATO PARA JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombre(s) del informante: ANTON HUMAN JANNET CAROLINA
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente UNMSM
- 1.3 Nombre del instrumento: Cuestionario de Hábitos Alimentarios para estudiantes universitarios.
- 1.4 Título de la tesis: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, LIMA-PERÚ."
- 1.5 Autor de la tesis: Brenda Gálvez y Angie Morales
- 1.6 Sección: Escuela de Pregrado de la Universidad Privada del Norte.

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 1-20	REGULAR 21-41	BUENA 41-60	MUY BUENA 61-80	EXCELENTE 81-100	OBSERVACIÓN
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					100	
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					100	
3.ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100	
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre variables e indicadores.					100	
5.SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.					100	

6.INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos referidos a la mención, en relación con el logro de la calidad académica.					100	
7.CONSISTENCIA	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y la hipótesis.					100	
8.COHERENCIA	Existe una relación entre los indicadores y las dimensiones.					100	
9.METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.					100	
10.PERTINENCIA	El instrumento es aplicable.					100	

II.OPINIÓN DE APLICABILIDAD: El instrumento es favorable para el recojo de datos.

IV.PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100

LUGAR Y FECHA: Lima, 03 de Julio 2022

DNI: 40195007



Mg. Janet C. Anton Huánuco

**FORMATO PARA JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombre(s) del informante: Yuliana Gómez Ruti.
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente en UPN.
- 1.3 Nombre del instrumento: Cuestionario de Hábitos Alimentarios para estudiantes universitarios.
- 1.4 Título de la tesis: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, LIMA-PERÚ."
- 1.5 Autor de la tesis: Brenda Gálvez y Angie Morales
- 1.8 Sección: Escuela de Pregrado de la Universidad Privada del Norte.

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 1-20	REGULAR 21-41	BUENA 41-60	MUY BUENA 61-80	EXCELENTE 81-100	OBSERVACIÓN
1. CLARIDAD	Esté formulado con lenguaje apropiado.					100	
2. OBJETIVIDAD	Esté expresado en conductas observables.					100	
3. ACTUALIDAD	Esté adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100	
4. ORGANIZACIÓN	Exista una organización lógica entre variables e indicadores.					100	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.					100	

6. INTENCIONALIDAD	Esté adecuado para valorar aspectos referidos a la mención, en relación con el logro de la calidad académica.					100	
7. CONSISTENCIA	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y la hipótesis.					100	
8. COHERENCIA	Exista una relación entre los indicadores y las dimensiones.					100	
9. METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.					100	
10. PERTINENCIA	El instrumento es aplicable.					100	

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100**

**LUGAR Y FECHA: Lima 28 de junio del 2022**

**DNI: 44430640**



\_\_\_\_\_  
Firma y sello del Experto Informante



**FORMATO PARA JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellido y nombre(s) del informante: **Avila Sánchez Ximena**  
 1.2 Cargo e institución donde labora: **Docente UPN**  
 1.3 Nombre del instrumento: **Cuestionario de Hábitos Alimentarios para estudiantes universitarios.**  
 1.4 Título de la tesis: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNVERSIARIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, LIMA-PERÚ.”**  
 1.5 Autor de la tesis: **Brenda Gálvez y Angie Morales**  
 1.6 Sección: **Escuela de Pregrado de la Universidad Privada del Norte.**

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 1-20	REGULAR 21-41	BUENA 41-60	MUY BUENA 61-80	EXCELENTE 81-100	OBSERVACIÓN
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					100	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					100	
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre variables e indicadores.					100	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.					100	

6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos referidos a la mención, en relación con el logro de la calidad académica.					100	
7. CONSISTENCIA	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y la hipótesis.					100	
8. COHERENCIA	Existe una relación entre los indicadores y las dimensiones.					100	
9. METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.					100	
10. PERTINENCIA	El instrumento es aplicable.					100	


**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** **No olvidar ser precisos y claros al momento de explicar el llenado del cuestionario.**

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

**100**

**LUGAR Y FECHA:** **Lima, 28 de Junio del 2022**

**DNI:** **47297953**



Firma y sello del Experto Informante

**FORMATO PARA JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombre(s) del informante: Carmen Florella Camarena Albarca
- 1.2 Cargo e institución donde labora: UPN. Docente tiempo completo
- 1.3 Nombre del instrumento: Cuestionario de Hábitos Alimentarios para estudiantes universitarios.
- 1.4 Título de la tesis: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, LIMA-PERÚ."
- 1.5 Autor de la tesis: Brenda Gálvez y Angie Morales
- 1.6 Sección: Escuela de Posgrado de la Universidad Privada del Norte.

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 1-20	REGULAR 21-41	BUENA 41-60	MUY BUENA 61-80	EXCELENTE 81-100	OBSERVACIÓN
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					90	Revisar ortografía. Pregunta 17
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					85	En las preguntas 3 y 4 se puede inducir a respuestas al colocar jugos o mazamoras y no la opción Otros.... Se recomienda colocar esa opción.
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					95	

4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre variables e indicadores.					95	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.					95	
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos referidos a la mención, en relación con el logro de la calidad académica.					95	
7. CONSISTENCIA	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y la hipótesis.					95	
8. COHERENCIA	Existe una relación entre los indicadores y las dimensiones.				70		La pregunta 26 no pregunta sobre hábitos alimentarios, sino sobre conocimientos por tanto no se adecúa a lo que se quiere medir.
9. METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.					95	
10. PERTINENCIA	El instrumento es aplicable.					95	

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** Aplicable, después de levantar las observaciones.

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 91

**LUGAR Y FECHA:** Lima, 29 de Agosto

**DNI:** 42408042



Firma y sello del Experto Informante

**FORMATO PARA JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombre(s) del informante: MARCELO DE LACRUZ Heman Arcanio
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Nutricionista Clínico – Hospital Herminio Valdizan
- 1.3 Nombre del instrumento: Cuestionario de Hábitos Alimentarios para estudiantes universitarios.
- 1.4 Título de la tesis: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, LIMA-PERÚ.”
- 1.5 Autor de la tesis: Brenda Gálvez y Angélica Morales
- 1.6 Sección: Escuela de Pregrado de la Universidad Privada del Norte.

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 1-20	REGULAR 21-41	BUENA 41-60	MUY BUENA 61-80	EXCELENTE 81-100	OBSERVACIÓN
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					95	
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					95	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre variables e indicadores.					95	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.					95	

6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos referidos a la medición, en relación con el logro de la calidad académica.					95	
7. CONSISTENCIA	Establece una relación pertinente entre la formulación del problema, los objetivos y la hipótesis.					95	
8. COHERENCIA	Existe una relación entre los indicadores y las dimensiones.					95	
9. METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.					95	
10. PERTINENCIA	El instrumento es aplicable.					95	

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: EL INSTRUMENTO ES CLARO, COHERENTE Y RELEVANTE**

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95**

**LUGAR Y FECHA: Lima, 17 de julio de 2022**

**DNI: 10516820**



Firma y sello del Experto Informante

Anexo 7: Base de datos de prueba piloto

Código de estudiante	SEXO	Marque con un arpa (x) en el recuadro que corresponda a su respuesta. ¿Usted es estudiante nutricional entre el 3ra o 7ma ciclo?	Marque con un arpa (x) en el recuadro que corresponda a su respuesta. ¿Usted se encuentra quitando actualmente?	Marque con un arpa (x) en el recuadro que corresponda a su respuesta. ¿Usted presenta alguna discapacidad?	Marque con un arpa (x) en el recuadro que corresponda a su respuesta. ¿Usted es vegetariano?	Marque con un arpa (x) en el recuadro que corresponda a su respuesta. ¿Usted actualmente está siguiendo algún tipo de dieta especial (por enfermedad)?	Marque con un arpa (x) en el recuadro que corresponda a su respuesta. ¿Estudia y trabaja?	1. ¿Cuántas veces al día acartumba tener durante el día?	2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?	3. ¿Cuántas veces a la semana consume a media mañana?	4. ¿Cuántas veces a la semana consume a media tarde?	5. ¿Cuántas veces prefiere consumir durante el día?	6. ¿Cuántas veces al día consume agua natural?	7. ¿Cuántas veces a la semana almuerza?	8. ¿Cuántas veces a la semana cena?	9. ¿Cuántas veces suele consumir pasta?	
N00243979	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	A. Frutar enteras a fru	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	
N00226780	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	A. Frutar enteras a fru	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	B. 1-2 veces a la semana	
N00234675	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	C. 4 veces al día.	A. Frutar enteras a fru	C. Alimentar azucara-	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	
N00249248	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	B. 3 veces al día	A. 1-2 veces a la semana	E. Nada	C. Alimentar azucara-	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces a la semana	C. Interdiaria.	
N00235524	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	C. 4 veces al día.	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	C. Alimentar azucara-	D. Refrescar y la infur	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	B. 1-2 veces a la semana
N00251897	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	E. 3 veces al día	D. Diaria.	E. Nada	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	B. 1-2 veces a la semana	
N00232243	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Si	Na	B. 3 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	E. Nada	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.
N00233443	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	D. 5 veces al día	B. 3-4 veces a la semana	C. Alimentar azucara-	B. Fast food (Hamburg)	E. Gasarar	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.
N00209342	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	B. 3 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	E. Nada	D. Refrescar y la infur	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	A. 1-2 veces a la semana	C. Interdiaria.
N00194091	MASCULINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	D. 5 veces al día	A. 1-2 veces a la semana	A. Frutar enteras a fru	E. Nada	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.
N00227384	MASCULINO	Si	Na	Na	Na	Na	Si	Na	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	A. Frutar enteras a fru	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.
N00243517	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	B. 3 veces al día	D. Diaria.	E. Nada	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	D. Diaria.	
N00172411	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Si	Na	B. 3 veces al día	B. 3-4 veces a la semana	D. Jugar	D. Refrescar y la infur	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces a la semana	C. Interdiaria.	
N00230657	MASCULINO	Si	Na	Na	Na	Na	Si	Na	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	A. Frutar enteras a fru	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.
N00236401	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	C. 4 veces al día.	B. 3-4 veces a la semana	A. Frutar enteras a fru	C. Alimentar azucara-	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces a la semana	C. Interdiaria.
N00242727	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	C. 4 veces al día.	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	E. Nada	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.
N00173246	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	C. 4 veces al día.	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	E. Nada	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	A. 1-2 veces a la semana	C. Interdiaria.
N00128259	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	B. 3 veces al día	B. 3-4 veces a la semana	A. Frutar enteras a fru	E. Nada	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces a la semana	C. Interdiaria.
N00269741	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	C. Alimentar azucara-	D. Refrescar y la infur	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	D. Diaria.
N00266883	FEMENINO	Si	Na	Na	Na	Na	Na	Si	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar enteras a fru	A. Frutar enteras a fru	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.

10. ¿Cuántas veces suelo consumir carne roja o cerdo?	11. ¿Cuántas veces suelo consumir pescado?	12. ¿Cuántas veces suelo consumir huevo de gallina?	13. ¿Cuántas veces suelo consumir menestrar?	14. ¿Cuántas veces suelo consumir ensalada de verduras crudas a fresco?	15. ¿Cuántas veces suelo consumir ensalada de verduras cocidas?	16. ¿Qué tipo de crema azúcar incluyen en sus preparaciones?	17. ¿Cuántas veces agregas al arroz camidar preparada?	18. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar agregas a un vaso tazo de refresco y/o infusión?	19. ¿Cuántas veces suelo consumir bebida alcohólica?	20. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?	21. ¿Dónde consumes su desayuno?	22. ¿Dónde consumes su almuerzo?	23. ¿Dónde consumes su cena?	24. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos como jamón, salchicha, hot dog o tacina?	25. ¿Con qué frecuencia consumes camidar rica en grasas y frituras?	26. ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?
A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al mes.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Diaria.	B. 2 cucharaditas.	A. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	B. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	G. Interdiaria.	B. Ají/fracata.	D. Diaria.	A. 1 cucharadita.	E. Nunca.	C. Interdiaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Diaria.	B. 2 cucharaditas.	E. Nunca.	C. Interdiaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	C. Ensalada de verdura a frutar y/o Sapa.
B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	D. Diaria.	E. Nada.	D. Diaria.	C. 2 cucharaditas.	A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	D. Diaria.	A. 1-2 veces al mes.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Diaria.	B. 2 cucharaditas.	E. Nunca.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
B. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	D. Limón y/o vinagre c.	E. Nunca.	A. 1 cucharadita.	E. Nunca.	D. Diaria.	A. En la casa.	C. En el restaurante.	A. En la casa.	E. Nunca.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
B. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al mes.	B. Ají/fracata.	D. Diaria.	C. 2 cucharaditas.	E. Nunca.	C. Interdiaria.	A. En la casa.	E. En puertar ambul.	A. En la casa.	E. Nunca.	C. Interdiaria.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	E. Nada.	E. Nada.	B. 2 cucharaditas.	A. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	E. Mazamorra (maracuyá, marado, membrillo, arr.
A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al mes.	E. Nunca.	B. Ají/fracata.	E. Nunca.	C. 2 cucharaditas.	A. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	B. Infusión con pan (queso, palta, huevo, aceituna).
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. 1-2 veces al mes.	D. Limón y/o vinagre c.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1 cucharadita.	E. Nunca.	B. 1-2 veces al mes.	A. En la casa.	D. En el Mercado.	A. En la casa.	E. Nunca.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
B. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. Ají/fracata.	D. Diaria.	C. 3 cucharaditas.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Ensalada de verdura a frutar y/o Sapa.
B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	C. Salza de yogurt (y).	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	A. Mayanera/ketchup.	C. Interdiaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	E. Nunca.	A. 1-2 veces al mes.	C. Ensalada de verdura a frutar y/o Sapa.
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Diaria.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	B. En la Universidad.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	C. Ensalada de verdura a frutar y/o Sapa.
B. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	E. Nunca.	D. Limón y/o vinagre c.	B. 1-2 veces al mes.	A. 1 cucharadita.	E. Nunca.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	E. Mazamorra (maracuyá, marado, membrillo, arr.
B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. Ají/fracata.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1 cucharadita.	A. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Ensalada de verdura a frutar y/o Sapa.
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. 1-2 veces al mes.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Diaria.	A. 1 cucharadita.	A. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	B. En la Universidad.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. 1-2 veces al mes.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.
A. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	B. 1-2 veces al mes.	D. Limón y/o vinagre c.	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces al mes.	D. Diaria.	A. En la casa.	A. En la casa.	A. En la casa.	E. Nunca.	A. 1-2 veces al mes.	D. Salteado de verdura con pella en trazar acomp.



Anexo 8: Base de datos de muestra

Código de est	Correo electrónico	SEXO	Marquesca	Marqu	Marque	Marq	Marque	Marqu	Marqu	Marqu	1.¿Cuántar tiempo	2.¿Cuántar veces al	3.¿Qué es la que acc	4.¿Qué es la que acc	5.¿Qué bebida pro	6.¿Cuántar varar al	7.¿Cuántar veces a	8.¿Cuántar veces a	9.¿Cuántar veces a	10.¿Cuántar veces a	11.¿Cuántar veces a	12.¿Cuántar veces a	13.¿Cuántar veces a	14.¿Cuántar veces a
1	000223316	kuala.gillill@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	D. Diaria	D. Diaria	E. Nunca	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm
2	000226509	valeriarandarrarica@FEMENINO	Si	No	No	Si	Si	No	Si	D. 5 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. D. Mazamarrar	D. Refraccrar yfaifn	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	
3	000294842	artofanyamirari@FEMENINO	Si	No	No	No	Si	No	Si	No	B. 3 veces al día	D. Diaria	E. Nada	C. Alimentar azucar	C. Bobidar rohidrat	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	
4	000267554	alexrm032202@gmail.com	MASCULINO	Si	No	No	Si	No	Si	No	B. 3 veces al día	D. Diaria	D. Jugar	E. Nada	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm
5	000226509	alexrm032202@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. E. Nada	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	C. 5-6 veces al azorm	D. Diaria	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	
6	000194091	fernandezpinzaof@FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	No	D. 5 veces al día	A. 1-2 veces al azorm	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm
7	000223942	xvaleriarica@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	E. Nada	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
8	000214594	flazzute97@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	Si	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. C. Alimentar azucar	D. Refraccrar yfaifn	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm
9	000251645	carla.molina1623@gmail.com	MASCULINO	Si	No	No	No	No	Si	No	D. 5 veces al día	D. Diaria	D. Jugar	A. Frutar enteras	A. D. Refraccrar yfaifn	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	E. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm
10	000207689	n00207689@upn.pe	MASCULINO	Si	No	No	No	No	No	Si	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	C. Interdiaria	D. Diaria
11	000290721	katherine14150@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	E. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria
12	000106468	N00106468@upn.pe	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
13	000216633	enriqueta09075@FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	No	B. 3 veces al día	B. 3-4 veces al azorm	E. Nada	E. Nada	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria	E. Nunca	C. Interdiaria	C. Interdiaria
14	000311209	mjoneth_1205@hotmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	B. 3 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
15	000249424	angelanora.90@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	A. 2 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. E. Nada	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	E. Nunca	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria
16	000308126	micsaldern19@hotmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	B. 3-4 veces al azorm	E. Nada	C. Alimentar azucar	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm
17	000246915	Jenny.sp2510@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	B. 3 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	E. Nada	A. Frutar enteras	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	E. Nunca	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
18	000272492	patinedian16@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	D. 5 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
19	00030203	josuelinaalvarez@FEMENINO	Si	No	No	No	Si	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	E. Nada	A. Frutar enteras	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	E. Nunca	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	C. Interdiaria
20	000264883	cecylaraymadr@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	D. 5 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	A. 1 varar	D. Diaria	D. Diaria	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria
21	000228304	camila2014.franc@FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	No	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	E. Nunca	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
22	000225411	jhanika@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	A. Frutar enteras	A. E. Nada	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	A. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria
23	000222673	N00222673@FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	No	E. Más de 5 veces	A. Frutar enteras	A. D. Mazamarrar	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
24	000234675	arianahillary2000@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	C. Alimentar azucar	A. Frutar enteras	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	E. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria
25	000239951	Mariafernanandara@FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. E. Nada	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria	C. Interdiaria
26	000244055	N00244055@FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. Frutar enteras	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
27	000267128	Gisellepacheco785@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. E. Nada	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria
28	000254116	Aracelynicalloupen@FEMENINO	Si	No	No	Si	Si	No	Si	No	B. 3 veces al día	D. Diaria	D. Jugar	A. Frutar enteras	A. Agua natural	B. 2 a 3 varar	D. Diaria	D. Diaria	E. Nunca	E. Nunca	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	D. Diaria
29	000247072	tactacupadey@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	Si	D. 5 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. D. Mazamarrar	A. Agua natural	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria
30	000041909	tofoquirre118@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 5-6 veces al azorm	C. Alimentar azucar	C. Alimentar azucar	D. Refraccrar yfaifn	C. 4 a 5 varar	D. Diaria	C. 5-6 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	
31	000179510	GIANELLA142120@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	B. 3 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	E. Nada	C. Alimentar azucar	E. Jugar industrializ	C. 4 a 5 varar	C. 5-6 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	E. Nunca	C. Interdiaria
32	000251886	u_s_m_@hotmail.com	MASCULINO	Si	No	No	No	No	Si	No	A. 2 veces al día	B. 3-4 veces al azorm	D. Jugar	B. Fartfaad (Hambu	B. Gasearar	B. 2 a 3 varar	C. 5-6 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	E. Nunca	C. Interdiaria	D. Diaria
33	000207689	ariolacampa630@hotmail.com	MASCULINO	Si	No	No	No	No	No	No	B. 3 veces al día	B. 3-4 veces al azorm	C. Alimentar azucar	B. Fartfaad (Hambu	A. Agua natural	D. 6 a 8 varar	B. 3-4 veces al azorm	C. 5-6 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	D. Diaria	E. Nunca	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm
34	000209594	fiarutophany.13@gmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	No	No	D. 5 veces al día	D. Diaria	A. Frutar enteras	A. D. Mazamarrar	E. Jugar industrializ	C. 4 a 5 varar	C. 5-6 veces al azorm	C. 5-6 veces al azorm	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	C. Interdiaria	E. Nunca	C. Interdiaria	D. Diaria
35	000240165	ariolacampa630@hotmail.com	FEMENINO	Si	No	No	No	No	Si	No	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azorm	E. Nada	B. Fartfaad (Hambu	C. Bobidar rohidrat	B. 2 a 3 varar	B. 3-4 veces al azorm	C. 5-6 veces al azorm	C. Interdiaria	A. 1-2 veces al azorm	B. 1-2 veces al azorm	D. Diaria	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azorm

1	Código de cart	Correo electrónico	SEXO	Marquesa	Marqu	Marque	Marqu	Marque	Marqu	Marqu	Marqu	1.¿Cuántar tiempo	2.¿Cuántar veces al	3.¿Qué es la que acc	4.¿Qué es la que acc	5.¿Qué bebida pref	6.¿Cuántar varar al	7.¿Cuántar veces a	8.¿Cuántar veces a	9.¿Cuántar veces a	10.¿Cuántar veces a	11.¿Cuántar veces a	12.¿Cuántar veces a	13.¿Cuántar veces a	14.¿Cuántar veces a
55	N00189479	YOSANH1908@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	D. 5 veces al día	B. 3-4 veces al azar	D. Jugar	B. Fast food (Hambu)	D. Refrescar y/o inf.	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azar	C. 5-6 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	D. Diaria
56	N00184978	JANGC_03_12@hotmail.com	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día	B. 3-4 veces al azar	E. Nada	A. Frutar ontar af	D. Refrescar y/o inf.	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azar	D. Diaria	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	D. Diaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar
57	N00164097	MICHELLE.FERRUCI@UPN	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día	B. 3-4 veces al azar	A. Frutar ontar af	D. Mazamarrar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	E. Nunca.	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
58	N00245918	frto.fany155@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azar	C. 5-6 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	
59	N00278811	kkiasqarista17@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	B. Gasarar	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
60	N00264562	nathalia_1231909@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	D. 5 veces al día	C. 5-6 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	D. Refrescar y/o inf.	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
61	N00275351	angie_120999@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	D. Mazamarrar	D. Refrescar y/o inf.	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azar	C. 5-6 veces al azar	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
62	N00232754	luisrfa1508@gmail.com	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	E. Más de 5 veces	D. Diaria.	E. Nada	C. Alimentar azucar	C. Bekidar rehidrat.	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azar	B. 3-4 veces al azar	C. Interdiaria.	E. Nunca.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
63	N00245918	frto.fany155@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	B. Fast food (Hambu)	B. Gasarar	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
64	N00187359	SHAROL2406@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	E. Más de 5 veces	C. 5-6 veces al azar	E. Nada	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
65	N00245918	frto.fany155@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	D. Refrescar y/o inf.	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azar	C. 5-6 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
66	N00192075	ANGIE.ESTELAH@UPN	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	D. 5 veces al día	B. 3-4 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	B. Gasarar	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
67	N00270736	crisla_to_chi@hotmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azar	C. Alimentar azucar	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azar	B. 3-4 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
68	N00262754	luisrfa1508@gmail.com	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azar	A. Frutar ontar af	B. Fast food (Hambu)	D. Refrescar y/o inf.	B. 2 a 3 varar.	C. 5-6 veces al azar	B. 3-4 veces al azar	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
69	N00270736	crisla_to_chi@hotmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	B. 3-4 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	B. 3-4 veces al azar	B. 3-4 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
70	N00243259	abuhada00@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	B. 3-4 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	B. Gasarar	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azar	B. 3-4 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
71	N00239648	nicaloaloz905@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	B. 3-4 veces al azar	E. Nada	D. Mazamarrar	D. Refrescar y/o inf.	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azar	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
72	N00243259	abuhada00@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	B. 3-4 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	B. Gasarar	B. 2 a 3 varar.	A. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
73	N00240121	niamaraz@gmail.com	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	C. 5-6 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	D. Refrescar y/o inf.	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	D. Diaria	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
74	N00262754	lipandia11@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
75	N00279315	997203895@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	B. 3 veces al día	D. Diaria.	E. Nada	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar
76	N00173245	evolinartecandar@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	E. Nada	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	E. Nunca.	B. 1-2 veces al azar	E. Nunca.
77	N00201075	GW625ESTEFANIA@UPN	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	D. Mazamarrar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
78	N00262434	cuevamarqarita171@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	D. Diaria
79	N00263854	Jazminlopez493@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	D. Diaria
80	n00216453	zarahilopezdalar@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
81	n00041807	maria_susanna45@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	B. 3 veces al día	C. 5-6 veces al azar	A. Frutar ontar af	C. Alimentar azucar	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	C. 5-6 veces al azar	C. 5-6 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
82	N00121357	brigitte_1497_10@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	SI	Na	Na	Na	A. 2 veces al día	B. 3-4 veces al azar	A. Frutar ontar af	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	D. Diaria
83	N00254367	andypalmedias16@gmail.com	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	E. Nada	D. Refrescar y/o inf.	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
84	N00263517	jerusalen195@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	E. Nada	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	D. Diaria	A. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.
85	N00242677	marisolcallpa@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	SI	Na	SI	Na	SI	Na	D. 5 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
86	N00242727	marifernandezalart@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	E. Nada	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	D. Diaria
87	N002637701	maril0610.uo@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	SI	Na	SI	Na	A. 2 veces al día	A. 1-2 veces al azar	A. Frutar ontar af	B. Fast food (Hambu)	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.
88	N00246558	mamanialazandrad@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	B. 3 veces al día	D. Diaria.	D. Jugar	A. Frutar ontar af	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azar	A. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	D. Diaria
89	N00165634	Etraojazmin913@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	Na	Na	C. 4 veces al día	D. Diaria.	A. Frutar ontar af	D. Mazamarrar	D. Refrescar y/o inf.	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azar	B. 1-2 veces al azar	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.

1	Código de art	Carrera electrónica	SEXO	Marque ca	Marque	Marque	Marque	Marque	Marque	Marque	1.¿Cuánta tiempo	2.¿Cuánta veces al	3.¿Qué es la que acc	4.¿Qué es la que acc	5.¿Qué bebida prot	6.¿Cuánta vez al	7.¿Cuánta veces	8.¿Cuánta veces	9.¿Cuánta veces	10.¿Cuánta veces	11.¿Cuánta veces	12.¿Cuánta veces	13.¿Cuánta veces	14.¿Cuánta veces		
111	N00041909	jaimitaobregon13@	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
112	N00094567	mirallapaz@qmail	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	D. Diaria.	A. Frutar enteras	B. Fast food (Hambu	B. Gasearar	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
113	N00079546	ruilaxana89@qma	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	E. Nada	C. Alimentar azucar	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
114	N00034562	fernandamaraler@	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	E. Jugar industrializ	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
115	N00865786	pablocamano87@	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.
116	N00096742	fasylor15@hatmail	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	D. Diaria.	A. Frutar enteras	D. Mazamarrar	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
117	N00065345	kathybrinz7@qma	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Alimentar azucar	A. Frutar enteras	B. Gasearar	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	
118	N00023432	marybabdilla9@h	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.
119	N000965648	marialopez89@qm	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	B. Gasearar	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	
120	N00021765	qeraldinomaria97	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	
121	N00075859	alcarroña85@qmai	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.
122	N00078654	lucilinda@hatmail	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
123	N00098876	gabrielapaco32@	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	
124	N00089563	qizollperez9@hat	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	E. Nada	C. Alimentar azucar	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	
125	N00096743	mariafernandah@	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	B. 2 a 3 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
126	N00076321	jimonap@gmail.c	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	E. Nada	C. Alimentar azucar	B. Gasearar	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.
127	N00092148	jasminepa5@hatm	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	B. 3-4 veces al azo	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
128	N000852631	hecaterdria@qmai	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	E. Nada	A. Frutar enteras	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	
129	N00021536	uilliamondaza@	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	SI	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	D. Diaria.	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	
130	N00083537	maripazpa@hatm	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	C. Bobidar rohidrats	D. 6 a 8 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
131	N00112233	yurikapala@hatm	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	B. Gasearar	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	
132	N00074154	mayralcantara87	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	E. Nada	C. Alimentar azucar	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
133	N00072523	Hajun9876@gmail	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	B. 3 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	A. Alimentar azucar	D. Mazamarrar	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	
134	N98827268	Suara8293@gmail	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	A. Frutar enteras	A. Alimentar azucar	A. Aque natural	D. 6 a 8 varar.	D. Diaria.	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
135	N97664306	luicalania1999@	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	B. 3 veces al día.	D. Diaria.	B. Hamburques	E. Nada	D. Refrescar y finif	A. 1 vez.	D. Diaria.	C. 5-6 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
136	N00272784	Vujob@gmail.com	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	C. Alimentar azucar	C. Alimentar azucar	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	
137	N88288069	Huytakh@gmail.c	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	C. Alimentar azucar	E. Nada	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	D. Diaria.	
138	N07540765	Suri6543@gmail.c	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	C. Alimentar azucar	E. Nada	D. Refrescar y finif	D. 6 a 8 varar.	B. 3-4 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
139	N00163898	Jij789alo@gmail.c	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	B. 3 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	D. Jugar	B. Fast food (Hambu	B. Gasearar	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azo	D. Diaria.	
140	N00087628	jaliu234@gmail.c	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	D. Jugar	B. Fast food (Hambu	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	B. 3-4 veces al azo	B. 3-4 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
141	N90567894	jira@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	B. 3 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	B. Fast food (Hambu	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	
142	N65432137	kilarTR@gmail.c	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	B. 3 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	D. Mazamarrar	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	C. Interdiaria.	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
143	N74563578	ialqyt456@gmail	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	B. Fast food (Hambu	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	
144	N00200755	Hajfa78@gmail.c	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	B. 3 veces al día.	B. 3-4 veces al azo	C. Alimentar azucar	B. Fast food (Hambu	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	
145	N09109282	kyhbjkka@gmail	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	D. Mazamarrar	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	
146	N00019385	Quuu@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	E. Nada	D. Mazamarrar	D. Refrescar y finif	D. 6 a 8 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
147	N91873637	ether@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	C. 4 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	B. Fast food (Hambu	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
148	N01726448	Jovfuz@gmail.com	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	A. Frutar enteras	E. Jugar industrializ	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
149	N98776654	Efr98@gmail.c	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	C. Alimentar azucar	E. Jugar industrializ	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	D. Diaria.	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
150	N76053329	Ghub1230@gmail	MASCULINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	C. Alimentar azucar	A. Frutar enteras	C. Bobidar rohidrats	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	
151	N87009989	yui09@gmail.c	FEMENINO	SI	Na	Na	Na	Na	Na	SI	Na	D. 5 veces al día.	C. 5-6 veces al azo	D. Jugar	D. Mazamarrar	D. Refrescar y finif	C. 4 a 5 varar.	C. 5-6 veces al azo	C. 5-6 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	B. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	A. 1-2 veces al azo	C. Interdiaria.	

1	15. ¿Cuántar veces?	16. ¿Qué tipo de croc?	17. ¿Cuántar veces?	18. ¿Cuántar veces?	19. ¿Cuántar veces?	20. ¿Can qué frecue?	21. ¿Dónde canrum?	22. ¿Dónde canrum?	23. ¿Dónde canrum?	24. ¿Can qué frecue?	25. ¿Can qué frecue?	26. ¿Qué preparaci 1.- Du	2.- Can la ic	3. Dimenzió n estrés	3. Dimenzió n estrés	3. Dimenzió n estrés	3. Dimenzió n estrés	3. Dimenzió n estrés	3. Dimenzió n estrés	
2	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / fraca	C. Interdiaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	E. Nunca	D. Salteada de verd( Si	2	Rara vez	Nunca	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Nunca
3	C. Interdiaria.	D. Limón yfinaqrc	B. 1-2 veces al azom	C. 3 cucharadit.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	A. 1-2 veces al azom	D. Salteada de verd( Si	3	Algunar vecc	Algunar vecc	Cariziompre	Cariziompre	Rara vez	Rara vez	Siempre
4	B. 1-2 veces al azom	E. Nada.	D. Diaria.	B. 2 cucharadit.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Salteada de verd( Si	3	Algunar vecc	Nunca	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Carinunca	Carinunca
5	A. 1-2 veces almor.	E. Nada.	A. 1-2 veces almor.	A. 1 cucharadit.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	A. 1-2 veces almor.	C. Enrolado de verd( Si	3	Rara vez	Nunca	Rara vez	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Algunar vecc
6	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	B. 1-2 veces al azom	E. Ninguna.	E. Nunca	C. Interdiaria	A. En la casa.	B. En la Universidad	A. En la casa	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	B. Infurió n can pan( Si	5	Siempre	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Algunar vecc	Rara vez
7	E. Nunca.	B. Ají / fraca	E. Nunca.	B. 2 cucharadit.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	A. En la casa.	A. En la casa	C. En el restaurante	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	C. Enrolado de verd( Si	4	Cariziompre	Algunar vecc	Cariziompre	Cariziompre	Cariziompre	Algunar vecc	Algunar vecc
8	C. Interdiaria.	C. Salsa de yaqurt( )	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	3	Algunar vecc	Rara vez	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Algunar vecc	Cariziompre
9	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	B. 1-2 veces al azom	A. 1 cucharadit.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	5	Siempre	Rara vez	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc
10	B. 1-2 veces al azom	A. Mayanaraftketch( )	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	B. Infurió n can pan( Si	4	Cariziompre	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Rara vez
11	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	E. Nunca	D. Salteada de verd( Si	3	Algunar vecc	Algunar vecc	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Rara vez
12	C. Interdiaria.	B. Ají / fraca	E. Nunca.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	B. Infurió n can pan( Si	3	Rara vez	Rara vez	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Rara vez
13	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	A. 1 cucharadit.	A. 1-2 veces almor	B. 1-2 veces al azom	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	C. Enrolado de verd( Si	3	Siempre	Algunar vecc	Cariziompre	Cariziompre	Cariziompre	Siempre	Siempre
14	E. Nunca.	B. Ají / fraca	E. Nunca.	B. 2 cucharadit.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	B. En la Universidad	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	3	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Cariziompre	Cariziompre	Carinunca	Rara vez
15	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	C. Interdiaria.	B. 2 cucharadit.	E. Nunca	C. Interdiaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Salteada de verd( Si	4	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Rara vez
16	A. 1-2 veces almor.	B. Ají / fraca	D. Diaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	2	Rara vez	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Carinunca	Algunar vecc	Rara vez
17	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	C. Interdiaria.	A. 1 cucharadit.	A. 1-2 veces almor	B. 1-2 veces al azom	B. En la Universidad	C. En el restaurante.	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria.	C. Enrolado de verd( Si	3	Algunar vecc	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Cariziompre	Cariziompre
18	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	C. Interdiaria.	C. 3 cucharadit.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	D. Salteada de verd( Si	4	Cariziompre	Carinunca	Algunar vecc	Algunar vecc	Cariziompre	Algunar vecc	Algunar vecc
19	C. Interdiaria.	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	4	Algunar vecc	Siempre	Cariziompre	Cariziompre	Rara vez	Rara vez	
20	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	D. Salteada de verd( Si	3	Algunar vecc	Carinunca	Algunar vecc	Rara vez	Rara vez	Algunar vecc	Algunar vecc
21	D. Diaria	D. Limón yfinaqrc	B. 1-2 veces al azom	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	E. Nunca	D. Salteada de verd( Si	3	Cariziompre	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca
22	A. 1-2 veces almor.	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	B. Infurió n can pan( Si	4	Cariziompre	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Cariziompre	Algunar vecc
23	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	B. En la Universidad	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	4	Carinunca	Nunca	Cariziompre	Algunar vecc	Algunar vecc	Siempre	Cariziompre
24	C. Interdiaria.	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	4	Rara vez	Nunca	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Carinunca	Nunca
25	A. 1-2 veces almor.	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	B. 2 cucharadit.	E. Nunca	C. Interdiaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	4	Cariziompre	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Cariziompre
26	C. Interdiaria.	D. Limón yfinaqrc	D. Diaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	B. Infurió n can pan( Si	3	Algunar vecc	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Carinunca
27	A. 1-2 veces almor.	D. Limón yfinaqrc	E. Nunca.	B. 2 cucharadit.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	D. Salteada de verd( Si	4	Cariziompre	Nunca	Nunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Rara vez
28	D. Diaria	D. Limón yfinaqrc	C. Interdiaria.	E. Ninguna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. En la casa	B. 1-2 veces al azom	B. Infurió n can pan( Si	4	Algunar vecc	Carinunca	Cariziompre	Carinunca	Carinunca	Cariziompre	Algunar vecc
29	D. Diaria	C. Salsa de yaqurt( )	C. Interdiaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	E. Nunca	A. 1-2 veces almor.	C. Enrolado de verd( Si	2	Algunar vecc	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Algunar vecc	Carinunca
30	B. 1-2 veces al azom	A. Mayanaraftketch( )	D. Diaria.	E. Ninguna.	E. Nunca	D. Diaria	A. En la casa.	A. En la casa	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	C. Enrolado de verd( Si	1	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Carinunca
31	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	C. Interdiaria.	A. 1 cucharadit.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	B. En la Universidad	A. En la casa	A. En la casa	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	D. Salteada de verd( Si	4	Cariziompre	Algunar vecc	Rara vez	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc	Algunar vecc
32	A. 1-2 veces almor.	C. Salsa de yaqurt( )	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	C. Interdiaria	C. Interdiaria	C. En el restaurante.	A. En la casa	A. En la casa	C. Interdiaria	C. Interdiaria.	B. Infurió n can pan( Si	4	Siempre	Rara vez	Siempre	Siempre	Cariziompre	Rara vez	Rara vez
33	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / fraca	E. Nunca.	C. 3 cucharadit.	A. 1-2 veces almor	B. 1-2 veces al azom	E. En puatar ambuk	B. En la Universidad	E. En puatar ambuk	C. Interdiaria.	C. Interdiaria.	E. Mazamarra(marc) Si	5	Cariziompre	Siempre	Rara vez	Siempre	Carinunca	Carinunca	Algunar vecc
34	B. 1-2 veces al azom	D. Limón yfinaqrc	A. 1-2 veces almor.	D. Már de 3 cuchar.	E. Nunca	B. 1-2 veces al azom	E. En puatar ambuk	C. En el restaurante.	E. En puatar ambuk	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	B. Infurió n can pan( Si	5	Siempre	Rara vez	Siempre	Algunar vecc	Algunar vecc	Cariziompre	Siempre
35	C. Interdiaria.	C. Salsa de yaqurt( )	A. 1-2 veces almor.	C. 3 cucharadit.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	E. En puatar ambuk	C. En el restaurante.	E. En puatar ambuk	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azom	A. Part food(yuqet) Si	4	Rara vez	Cariziompre	Siempre	Siempre	Siempre	Rara vez	Cariziompre
36	C. Interdiaria.	B. Ají / fraca	E. Nunca.	E. Ninguna.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	E. En puatar ambuk	B. En la Universidad	E. En puatar ambuk	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	B. Infurió n can pan( Si	4	Siempre	Algunar vecc	Algunar vecc	Siempre	Cariziompre	Cariziompre	Algunar vecc

1	15. ¿Cuántas veces?	16. ¿Qué tipo de cereal?	17. ¿Cuántas veces?	18. ¿Cuántas veces?	19. ¿Cuántas veces?	20. ¿Cán que frecue?	21. ¿Dónde canrum?	22. ¿Dónde canrum?	23. ¿Dónde canrum?	24. ¿Cán que frecue?	25. ¿Cán que frecue?	26. ¿Qué preparació 1- Du	2- Can laic	3. Dimensión extreri	3. Dimensión extreri	3. Dimensión extreri	3. Dimensión extreri	3. Dimensión extreri	3. Dimensión extreri	3. Dimensión extreri
56	B. 1-2 veces al azom	A. Mayanaralketchi	E. Nuncia.	C. 3 cucharadita.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	C. En el restaurante.	B. En la Universidad	C. En el restaurante	D. Diaria	C. Interdiaria.	B. Infuridn can pan ( Si	3	Carizimpre	Carizimpre	Alqunar vecor	Carizimpre	Rara vez	Carizimpre	Carizimpre
57	C. Interdiaria.	C. Salra de yaqurt (Y)	E. Nuncia.	E. Niquna.	E. Nuncia	C. Interdiaria	E. En puortar ambulc	B. En la Universidad	E. En puortar ambulc	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	E. Maszamarra (marc Si	5	Carizimpre	Siempre	Alqunar vecor	Siempre	Alqunar vecor	Siempre	Alqunar vecor
58	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	A. 1-2 veces almor	B. 1-2 veces al azom	E. En puortar ambulc	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carizimpre	Nunca	Carinunca	Carinunca	Alqunar vecor	Carinunca	Alqunar vecor
59	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	C. 3 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	E. En puortar ambulc	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carinunca	Nunca	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Carinunca
60	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	E. Maszamarra (marc Si	4	Carizimpre	Carinunca	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Carizimpre	Rara vez
61	C. Interdiaria.	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	C. 3 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carizimpre	Carinunca	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Carizimpre	Rara vez
62	B. 1-2 veces al azom	A. Mayanaralketchi	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	D. Diaria	E. En puortar ambulc	C. En el restaurante.	A. En la cara	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carizimpre	Carizimpre	Alqunar vecor	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Alqunar vecor
63	B. 1-2 veces al azom	C. Salra de yaqurt (Y)	E. Nuncia.	C. 3 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	E. En puortar ambulc	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carizimpre	Carinunca	Rara vez	Carinunca	Carizimpre	Rara vez	Carinunca
64	C. Interdiaria.	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carinunca	Rara vez	Alqunar vecor	Carizimpre	Rara vez	Alqunar vecor	Alqunar vecor
65	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	5	Carinunca	Rara vez	Alqunar vecor	Carizimpre	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor
66	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / recata	A. 1-2 veces almor.	B. 2 cucharadita.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carinunca	Rara vez	Alqunar vecor	Carizimpre	Siempre	Carinunca	Carinunca
67	B. 1-2 veces al azom	C. Salra de yaqurt (Y)	E. Nuncia.	A. 1 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	D. En el Mercado.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	5	Carinunca	Carizimpre	Siempre	Carizimpre	Alqunar vecor	Rara vez	Rara vez
68	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	C. 3 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	C. Ensalada de verdi Si	5	Carinunca	Rara vez	Alqunar vecor	Carizimpre	Siempre	Rara vez	Carizimpre
69	C. Interdiaria.	C. Salra de yaqurt (Y)	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	E. Nuncia	C. Interdiaria	E. En puortar ambulc	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Alqunar vecor	Carizimpre	Alqunar vecor	Carizimpre	Alqunar vecor	Rara vez	Carizimpre
70	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / recata	A. 1-2 veces almor.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	C. Interdiaria	B. 1-2 veces al azom	C. Ensalada de verdi Si	5	Carinunca	Rara vez	Alqunar vecor	Carizimpre	Siempre	Carizimpre	Nunca
71	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces al azom	C. Interdiaria	E. En puortar ambulc	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	C. Ensalada de verdi Si	4	Carizimpre	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Siempre	Nunca	Carizimpre	Carinunca
72	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	B. 2 cucharadita.	B. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	E. En puortar ambulc	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	4	Carinunca	Rara vez	Alqunar vecor	Carizimpre	Siempre	Rara vez	Carinunca
73	A. 1-2 veces almor.	B. Ají / recata	C. Interdiaria.	E. Niquna.	E. Nuncia	C. Interdiaria	E. En puortar ambulc	A. En la cara	D. En el Mercado.	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	B. Infuridn can pan ( Si	3	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor
74	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	E. Nuncia.	A. 1 cucharadita.	E. Nuncia	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	3	Alqunar vecor	Rara vez	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
75	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / recata	D. Diaria.	E. Niquna.	E. Nuncia	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	E. Maszamarra (marc Si	4	Alqunar vecor	Rara vez	Nunca	Nunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez
76	E. Nuncia.	D. Limdn yfa vnaqrc	C. Interdiaria.	A. 1 cucharadita.	E. Nuncia	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	B. Infuridn can pan ( Si	5	Siempre	Carizimpre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Carizimpre
77	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / recata	E. Nuncia.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Saltoada de verdi Si	3	Carizimpre	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Carizimpre	Carizimpre	Carizimpre	Rara vez
78	D. Diaria	B. Ají / recata	D. Diaria.	E. Niquna.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	A. 1-2 veces almor.	D. Saltoada de verdi Si	3	Alqunar vecor	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Carizimpre	Carizimpre	Rara vez
79	D. Diaria	B. Ají / recata	C. Interdiaria.	A. 1 cucharadita.	E. Nuncia	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	E. Nuncia	A. 1-2 veces almor.	B. Infuridn can pan ( Si	4	Alqunar vecor	Carinunca	Carinunca	Carinunca	Rara vez	Carinunca	Carinunca
80	E. Nuncia.	B. Ají / recata	C. Interdiaria.	B. 2 cucharadita.	E. Nuncia	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	E. Maszamarra (marc Si	3	Siempre	Carizimpre	Siempre	Siempre	Siempre	Carizimpre	Carizimpre
81	A. 1-2 veces almor.	E. Nada.	D. Diaria.	B. 2 cucharadita.	E. Nuncia	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Saltoada de verdi Si	2	Carizimpre	Rara vez	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Carizimpre	Carizimpre
82	C. Interdiaria.	B. Ají / recata	B. 1-2 veces al azom	E. Niquna.	E. Nuncia	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	A. 1-2 veces almor.	D. Saltoada de verdi Si	4	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
83	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	D. Diaria.	C. 3 cucharadita.	A. 1-2 veces almor	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Saltoada de verdi Si	4	Carizimpre	Carinunca	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Rara vez	Carinunca	Carinunca
84	B. 1-2 veces al azom	B. Ají / recata	D. Diaria.	B. 2 cucharadita.	D. Diaria.	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	B. Infuridn can pan ( Si	4	Carizimpre	Alqunar vecor	Rara vez	Rara vez	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor
85	B. 1-2 veces al azom	D. Limdn yfa vnaqrc	C. Interdiaria.	A. 1 cucharadita.	C. Interdiaria.	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	B. Infuridn can pan ( Si	4	Alqunar vecor	Rara vez	Alqunar vecor	Rara vez	Rara vez	Carizimpre	Alqunar vecor
86	D. Diaria	E. Nada.	C. Interdiaria.	E. Niquna.	C. Interdiaria.	D. Diaria	B. En la Universidad	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	C. Ensalada de verdi Si	4	Carizimpre	Carizimpre	Carizimpre	Carizimpre	Carizimpre	Carizimpre	Carizimpre
87	C. Interdiaria.	D. Limdn yfa vnaqrc	D. Diaria.	B. 2 cucharadita.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	B. En la Universidad	C. En el restaurante.	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	B. 1-2 veces al azom	B. Infuridn can pan ( Si	5	Carizimpre	Carinunca	Rara vez	Rara vez	Carinunca	Carizimpre	Alqunar vecor
88	C. Interdiaria.	E. Nada.	C. Interdiaria.	E. Niquna.	A. 1-2 veces almor	C. Interdiaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	A. 1-2 veces almor.	A. 1-2 veces almor.	D. Saltoada de verdi Si	4	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Alqunar vecor	Rara vez
89	C. Interdiaria.	D. Limdn yfa vnaqrc	D. Diaria.	A. 1 cucharadita.	E. Nuncia	D. Diaria	A. En la cara.	A. En la cara	A. En la cara	B. 1-2 veces al azom	B. 1-2 veces al azom	D. Saltoada de verdi Si	3	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Alqunar vecor	Rara vez	Rara vez	Carizimpre	Alqunar vecor

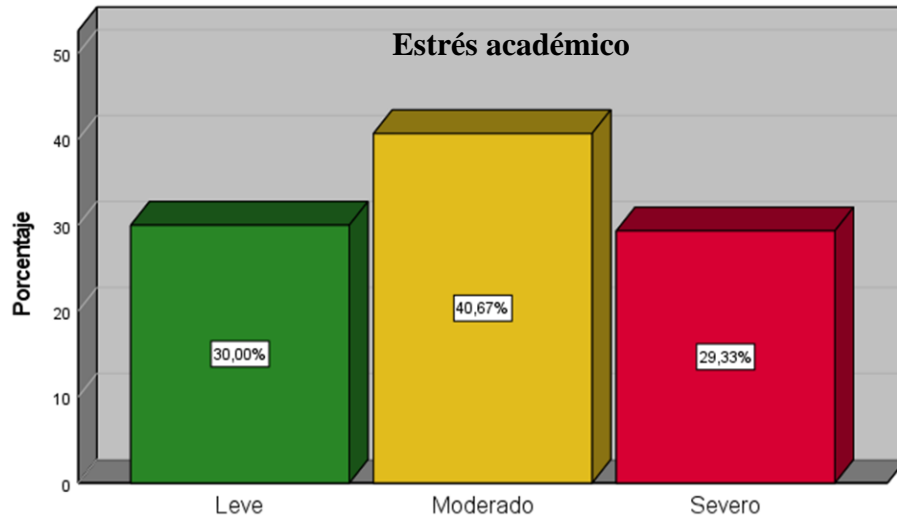




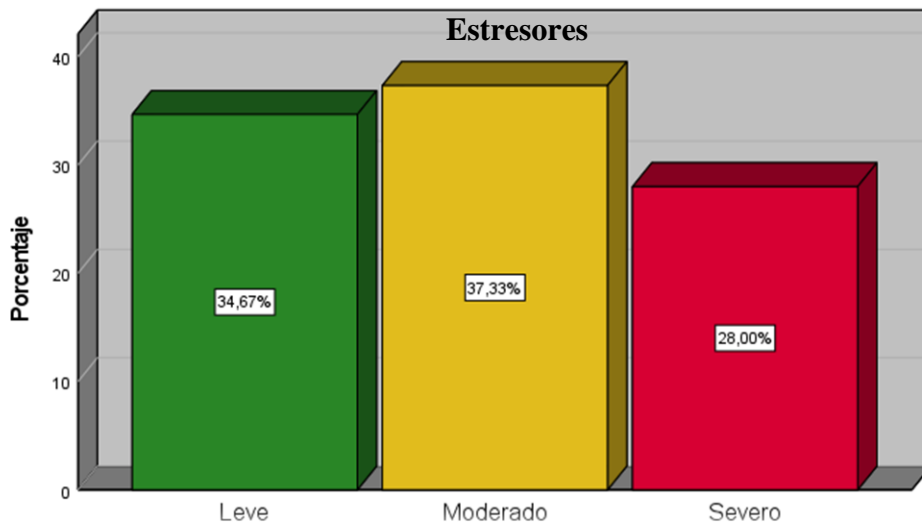




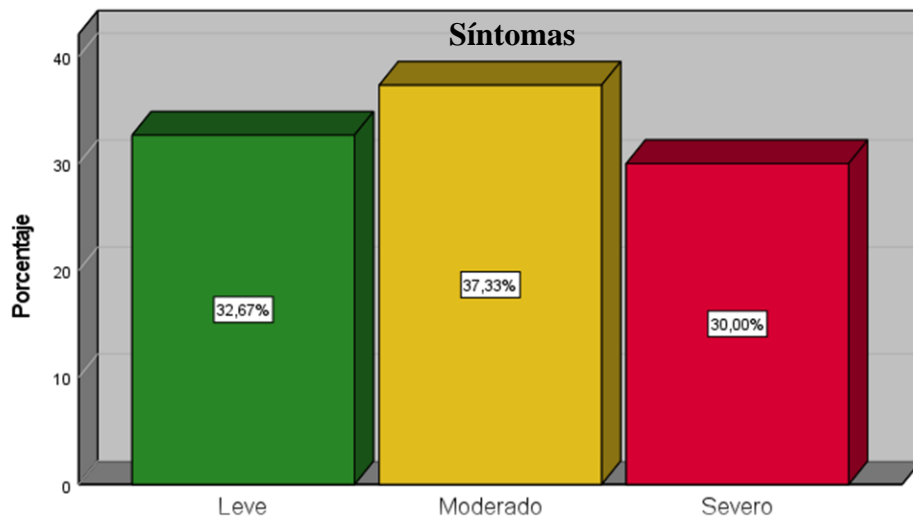
**Anexo 9: Figuras**



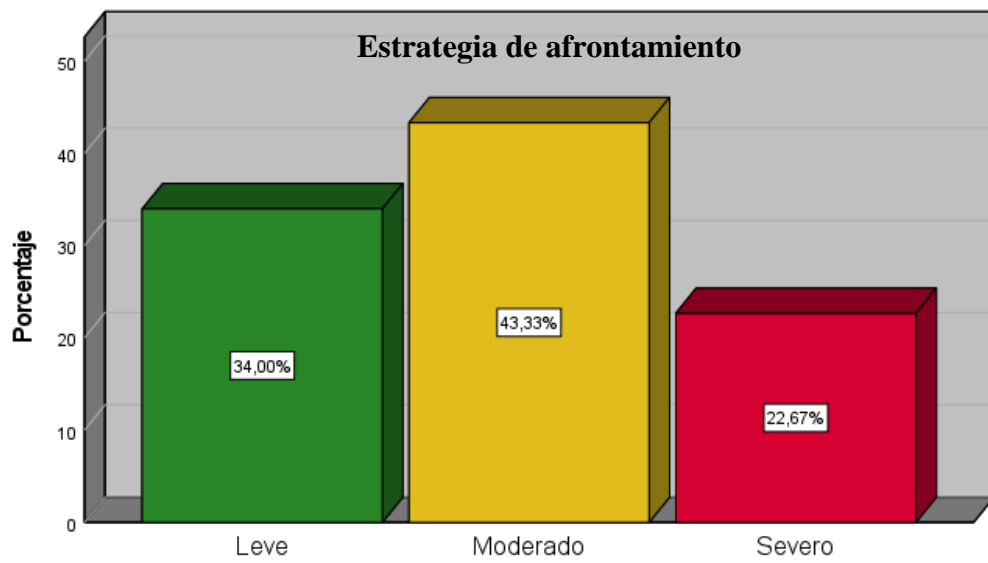
**Figura 2.** Variable 1: Estrés académico



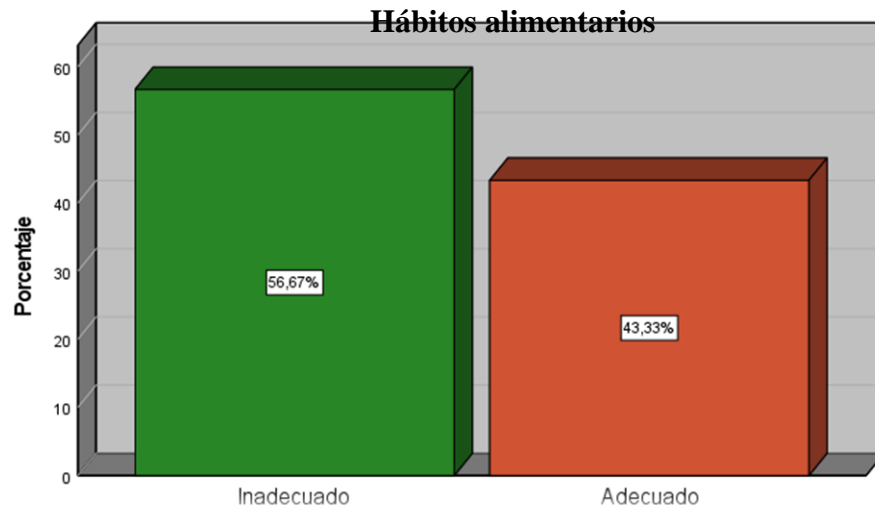
**Figura 3.** Dimensión 1: Estresores



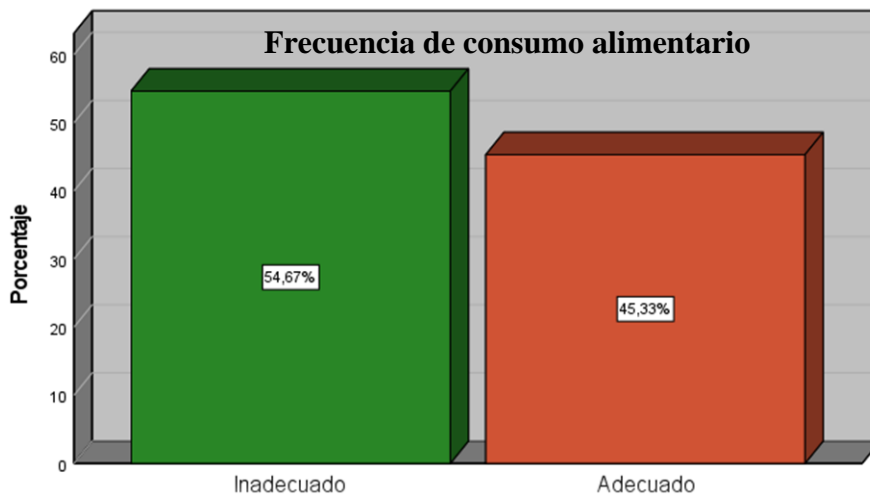
**Figura 4.** Dimensión 2: Síntomas



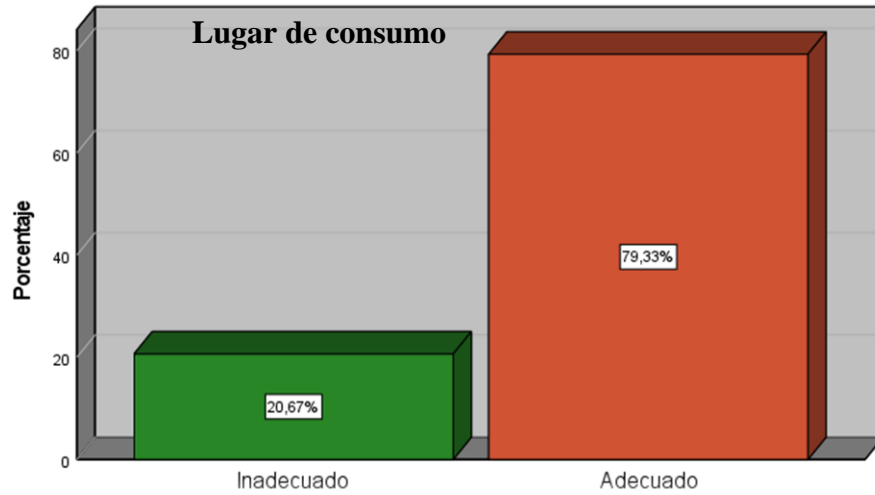
**Figura 5.** Dimensión 3: Estrategia de afrontamiento



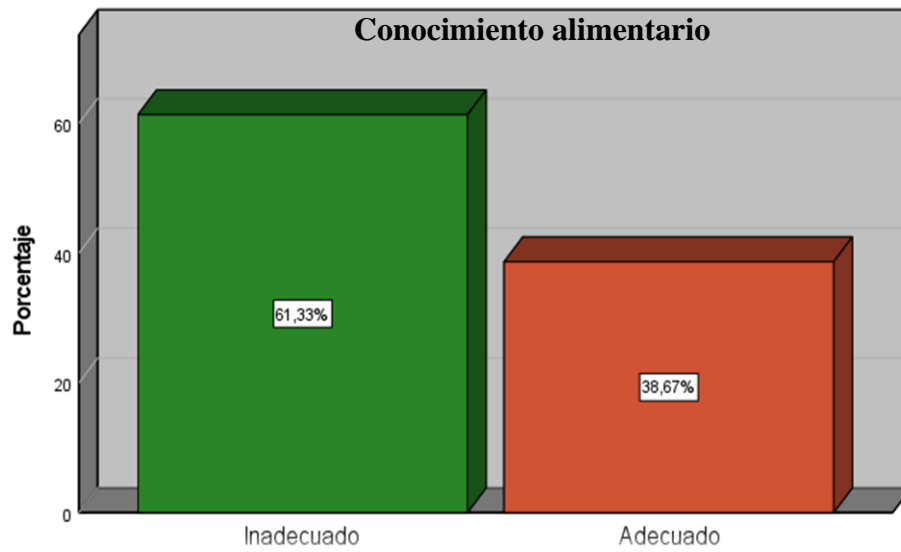
**Figura 6.** Variable 2: Hábitos alimentarios



**Figura 7.** Dimensión 1: Frecuencia de consumo alimentario



**Figura 8.** Dimensión 2: Lugar de consumo



**Figura 9.** Dimensión 3: Conocimiento alimentario